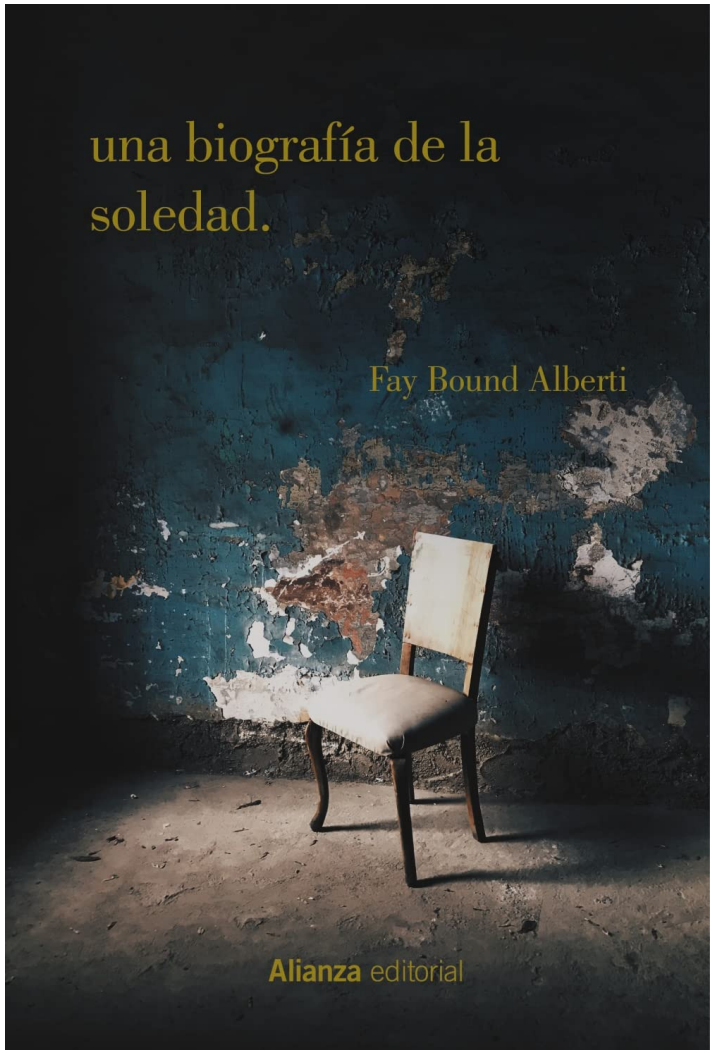
una biografía de la soledad.

Fay Bound Alberti



Alianza editorial

Fay Bound Alberti

UNA BIOGRAFÍA DE LA SOLEDAD

HISTORIA DE UNA EMOCIÓN

Traducción de Lucía Alba Martínez

Alianza editorial

Índice

Nota de la traductora

Prefacio. Nadie es una isla
Introducción. La soledad como «epidemia moderna»
1.Cuando la «intimidad» se convirtió en soledad: el nacimiento de una emoción moderna
2.¿Una «enfermedad de la sangre»? La soledad crónica de Sylvia Plath
3.Soledad y carencia: el amor romántico, de *Cumbres Borrascosas* a *Crepúsculo*
4.La viudedad y la pérdida: de Thomas Turner a la viuda de Windsor
5.¿Tristagram? Las redes sociales y la creación de una comunidad en línea
6.¿Una «bomba de relojería»? Repensar la soledad en la vejez
7.Sin techo y sin raíces: sin un lugar al que llamar «hogar»
8.Alimentar el hambre: la materialidad y el cuerpo solitario
9.Nubes solitarias y recipientes vacíos: cuando la soledad es un regalo
Conclusión. Repensar la soledad en una época neoliberal

Anexos
Bibliografía adicional
Créditos
Créditos

NOTA DE LA TRADUCTORA

Mientras que en el castellano actual sólo existe el término *soledad* para hacer referencia a este concepto, en inglés se utiliza más de uno, con significados diferentes. En la medida en que esta diferencia es fundamental en el desarrollo de este ensayo, he optado por las siguientes traducciones.

El término inglés *loneliness* define la soledad en cuanto que estado emocional, es el más utilizado actualmente para referirse a ésta y se ha traducido, por lo tanto, como «soledad».

El término inglés *solitude* hace referencia a la soledad entendida principalmente como el «estado de estar solo», sin connotaciones emocionales o negativas. Se ha traducido como «solitud», término castellano actualmente en desuso que recoge el mismo significado. Según el diccionario de la RAE:

> Solitud
> Del lat. *solitūdo* 'soledad', 'lugar desierto'.
> 1. f. desus. Carencia de compañía.
> 2. f. desus. Lugar desierto.

El término inglés *oneliness* está actualmente en desuso. Según el *Webster's Revised Unabridged Dictionary:*

> Oneliness
> One´li`ness
> n. 1. The state of being one or single.

Como se verá a lo largo del texto, hacía referencia al estado de estar solo, ser uno sólo o estar con uno mismo, a menudo ligado a la omnipresencia de Dios. Al igual que *solitude,* está desprovisto de connotaciones negativas. Ante la inexistencia de un término correspondiente en castellano, he optado por traducirlo como «intimidad», que sin ser equivalente recoge al

menos en parte sus connotaciones.

Para Millie Bound y Jacob George Alberti, como siempre.
Para Jenny Calcoen por ser mi hermana del alma.
Y para Sandra Vigon, por ser una fuente de luz.

La soledad no es ni buena ni mala, sino un punto de intensa y atemporal conciencia del Ser, un comienzo que da inicio a sensibilidades y conciencias totalmente nuevas, y que tiene como resultado el poner a una persona en contacto profundo con su propia existencia y con los demás en un sentido fundamental.

CLARK MOUSTAKAS, *Soledad*

Naces solo. Mueres solo. El valor del espacio intermedio es la confianza y el amor. Por eso, geométricamente hablando, el círculo es uno. Todo viene a ti desde el otro. Tienes que ser capaz de llegar al otro. Si no, estás solo.

LOUISE BOURGEOIS, *Destrucción del padre*

PREFACIO

Nadie es una isla

¿Por qué la soledad? Eso es lo que la gente me preguntó al principio, cuando les dije que estaba escribiendo este libro. Bueno, no todo el mundo. Sólo aquellos que no habían convivido con la soledad, los que no habían sentido sus aristas en la oscuridad. Y de repente, un año después, ya no parecía un tema tan extraño: la soledad se volvió omnipresente. Se hablaba de ella en los periódicos y en los programas de radio; era una epidemia nacional; tenía su propio ministerio. En la primera década del siglo XXI nos encontramos en medio de una epidemia de soledad, mientras que la propia preocupación por ella la vuelve más inevitable. Hablar de la soledad parece extenderse como algo contagioso, hasta haberse convertido en parte del tejido social. Desde luego, ha pasado a ser un repositorio en el que guardar una serie de descontentos. La soledad se ha convertido en un cajón de sastre emocional: una síntesis de la ausencia de felicidad, del sentimiento de desconexión, de la depresión y de la alienación. Excepto cuando no lo es. A veces, la soledad es buscada y deseada; no solamente la solitud, que tiene su propia historia, sino también la soledad: esa dolorosa sensación de desconexión que puede ser física, emocional, simbólica, sensorial o conductual.

Así pues, ¿qué es la soledad y por qué parece tan omnipresente? Como historiadora cultural que ha dedicado mucho tiempo a pensar en el cuerpo emocional, me intriga la rapidez con que un estado emocional percibido y aun así indefinido ha podido dar lugar a semejante pánico cultural.

Y me interesa saber cómo la soledad, al igual que otros estados emocionales —la ira, el amor, el miedo, la tristeza—, puede adoptar diferentes significados según el contexto; cómo la soledad puede ser tanto física como mental; y cómo puede reflejar y al mismo tiempo ser moldeada por preocupaciones

sociales más amplias que incluyen el género, la etnia, la edad, el entorno, la religión, la ciencia e incluso la economía.

¿Por qué la economía? La soledad es cara, lo que posiblemente explique por qué ha atraído tanta atención gubernamental. Las necesidades de atención sanitaria y social relacionadas con la soledad están aumentando en Occidente debido al envejecimiento de la población. Notablemente en Occidente: se ha prestado muy poca atención al resto del mundo, a cómo la soledad cambia con el tiempo, o a cómo cobra distintas formas bajo distintas luces. Asumir que la soledad es universal y forma parte de la condición humana significa que nadie es responsable de ella, independientemente de las privaciones que haya en juego. Por tanto, la soledad también es política.

Mi interés no es puramente histórico. He estado sola. Y las diferentes formas en que he experimentado la soledad —como niña, como adolescente, como escritora, como madre, como esposa y como divorciada—, sean cuales sean las etiquetas que queramos ponerles a nuestras etapas vitales, fueron las que me dieron la idea para el título del libro. La soledad tiene una biografía. No es una «cosa» estática sino una bestia proteica que cambia con el tiempo. Históricamente, la soledad surge como una emoción «moderna». Y también como un concepto que se llena de significados. *Una biografía de la soledad* trata sobre la idea de la soledad en la historia, así como de las diferentes formas en que se entrecruza con las mentes, los cuerpos, los objetos y los lugares.

Y los lugares, tanto como las personas, importan en relación con la experiencia de la soledad. Crecí en una colina aislada de Gales. En los años ochenta no había Internet. Durante la mayor parte de mi adolescencia no tuvimos teléfono. El vecino más cercano estaba a una milla de distancia. Mi experiencia familiar fue pobre, infeliz y traumática. Nuestro carácter inglés nos diferenciaba de los aldeanos de habla galesa. Éramos hippies y definitivamente *Otros*. Estaba aislada y sola. Y, sin embargo, no padecía la soledad, sino que la disfrutaba. Introvertida por naturaleza, pasaba mis días en el bosque, inventando historias, tramando vidas alternativas. Mi

comunidad estaba poblada por personajes de ficción. ¿Era esto suficiente?

Cuando era niña, sí, pero no cuando me hice mayor. Nuestras necesidades cambian con nosotros, y también lo hace nuestra experiencia de la soledad. La soledad vivida durante la juventud puede convertirse en hábito al alcanzar la vejez, así que quizá nuestras intervenciones en lo referente a la soledad de los ancianos deberían empezar mucho antes. La soledad —especialmente la crónica, ligada a la miseria— puede ser terrible. Cuando las personas están desconectadas de los demás, social o emocionalmente, pueden enfermar. Si están privadas de contacto, de una interacción humana significativa, pueden morir. La soledad crónica no es selectiva; a menudo se instala sobre los hombros de quienes ya han sufrido bastante, por problemas de salud mental o física, adicciones o abusos.

Por el contrario, la soledad transitoria, esa de la que uno va entrando y saliendo a lo largo de su recorrido vital —en el traslado a la universidad, el cambio de trabajo o el divorcio—, puede ser un acicate para el crecimiento personal, una forma de descubrir lo que uno quiere en sus relaciones con los demás. Y también lo que uno no quiere, ya que sentirse solo en una multitud o junto a alguien desapegado es la peor de las carencias. La soledad puede ser una opción de vida y una compañera, en lugar de ser una sombra. A veces la soledad es positiva y enriquecedora y nos ofrece un espacio para pensar, crecer y aprender. Y no me refiero simplemente a la solitud, al estado de estar solo, sino a una profunda conciencia de los límites del yo que puede, en los contextos adecuados, ser restauradora. Así, algunas personas entran en la soledad y salen de ella como si fuera poco más que un charquito. Para otras, es un océano sin fin.

¿Existe una cura contra la soledad? O más bien, ¿existe una cura contra la soledad no deseada? Porque ahí está el problema: en el elemento electivo. No hay un tratamiento rápido, ni una talla única para todos. La soledad como aflicción social moderna ha crecido en las grietas, en la formación de una sociedad menos inclusiva y comunitaria, basada en la idea científica y medicalizada de una mente

individual, separada del resto. La soledad se incrementa cuando hay una desconexión entre el individuo y el mundo, una desconexión característica del neoliberalismo, pero que no es parte inevitable de la condición humana.

Como dijo el poeta John Donne en 1624: «La muerte de cualquier hombre me disminuye / porque estoy ligado a la humanidad». Por ser humanos, necesariamente formamos parte de una fuerza mayor que nosotros mismos. No es inevitable que las personas mayores teman seguir envejeciendo porque se encuentran solas, ni que las víctimas de violencias estén desatendidas emocionalmente, ni que las personas sin hogar existan y sean vulnerables. Estas formas sistémicas de soledad forzada son producto de las circunstancias y de cuestiones ideológicas. Sí, las personas ricas pueden estar (y a menudo están) solas y aisladas, en la medida en que el dinero no es garantía de «pertenencia». No obstante, se trata de un tipo de soledad diferente al aislamiento social impuesto por la pobreza. Muchas de las divisiones y jerarquías que se han desarrollado desde el siglo XVIII —entre el yo y el mundo, el individuo y la comunidad, lo público y lo privado— se han naturalizado a través de la política y la filosofía del individualismo. ¿Es una coincidencia que el lenguaje de la soledad haya surgido al mismo tiempo?

Si la soledad es una epidemia, frenar su propagación depende de la erradicación de las condiciones que permitieron que arraigara. Esto no equivale a decir que toda forma de soledad sea mala, o que la soledad como sentimiento de carencia no existiese en el mundo premoderno. El contrargumento ante la tesis de su modernidad es: ah, pero sólo porque el lenguaje de la soledad no existiese antes de 1800 no significa que la gente no se sintiera sola. A esta clase de argumentos respondo sencillamente que la invención de un lenguaje acerca de la soledad refleja el encuadre de un nuevo estado emocional. Sí, la soledad podía ser negativa en siglos anteriores, y además la gente hablaba de ella en términos negativos. Pero el marco filosófico y espiritual era diferente. La creencia universal en algún tipo de Dios en la Gran Bretaña premoderna —por lo general alguna deidad paternalista, que

proporcionaba sin lugar a dudas un sentido y una orientación en el mundo— aportaba un marco estructural de pertenencia que, para bien o para mal, ya no existe. Un monje medieval, recluido y solo pero que habita un universo mental en el que Dios está siempre presente, no experimentará la misma sensación de abandono y carencia que una persona sin este marco narrativo. En el siglo XXI nos encontramos suspendidos en universos de creación propia en los que la certeza del yo y la unicidad importan mucho más que cualquier sentido de pertenencia colectiva.

Este libro no es exhaustivo. Se trata meramente de una biografía. No obstante, pretende abrir nuevas formas de concebir y explorar la soledad en la era moderna y ofrecer una visión de sus significados físicos y psicológicos. Esta dualidad —la separación de la mente y el cuerpo— requiere la lente más amplia de un enfoque basado en la *longue durée*. Mi formación académica consistió en el estudio de las culturas de la modernidad temprana, en las que no existía separación entre mente y cuerpo y las emociones (o pasiones) se observaban holísticamente. Sin embargo, hoy consideramos la soledad como una aflicción mental, aunque la atención al cuerpo sigue siendo tan importante como la atención a la mente.

Mientras escribía este libro, me obsesioné con el auténtico carácter físico de la soledad, con cómo una sensación de carencia puede hacer que sintamos un vacío en el estómago. Observé los efectos de la soledad en mi propio cuerpo. Incapaz de pensar en mí misma fuera de mi experiencia encarnada, alimenté los sentidos: derroché en jabones y velas perfumadas, escuché música y medité en bucle, acaricié perros, olí los cuellos de los bebés, abracé a mis hijos, levanté pesas, caminé decenas de miles de pasos al día, piqué verduras, cociné, dormí. Prestar atención a mi propio cuerpo me recordaba su arraigo físico, así como las comunidades imaginadas de las que formaba parte. Encontraba confort en atender al cuerpo, en reconocer la experiencia emocional como algo más que un producto de la mente. Recordé que la soledad, como cualquier estado emocional, es tanto física como mental. Al fin y al cabo, somos seres encarnados cuyos mundos se definen no sólo en el

aislamiento, sino también a través de nuestros sistemas de creencias y nuestras relaciones con los demás: objetos, animales o personas.

Lo que me lleva a las personas que me han apoyado no sólo durante el proceso de escritura de *Una biografía de la soledad,* sino también mientras trataba de descubrir cuáles eran los siguientes pasos. Gracias a quienes me han dado fuerza de muchas maneras diferentes: Emma y Hugh Alberti, Jenny Calcoen, Nicola Chessner, Stef Eastoe, Patricia Greene, Jo Jenkins, Mark Jenner, Bridget McDermott, Paddy Ricard, Barbara Rosenwein, Barbara Taylor y Sandra Vigon. Gracias a Javier Moscoso por invitarme a pronunciar una ponencia en la European Society for the History of Emotions en 2017, que me permitió poner a prueba algunas de las ideas de este libro. Agradezco a Sarah Nettleton por dirigirme a su proyecto sobre materialidades de los cuidados en el momento oportuno, y a las personas de la Universidad de York y del Hospital de York, que no sólo me ofrecieron discusiones acogedoras, sino también ideas útiles sobre la soledad, especialmente a Holly Speight, Sally Gordon, Lydia Harris, Bhavesh Patel, Yvonne Birks, Andrew Grace, Kate Pickett, Neil Wilson y Karen Bloor. He disfrutado formando parte de esta comunidad, así como de la red Loneliness and Social Isolation in Mental Health de la UCL, dirigida por Sonia Johnson y Alexandra Pitman. Gracias a Kellie Payne, de la Campaign to End Loneliness, por incitarme al debate, a Stephanie Cacioppo por compartir su investigación y a Pamela Qualter por invitarme a participar en un Think Piece del ESRC. Gracias a Millie Bound y Jacob Alberti por tener reacciones tan fuertes y emocionales a las ideas de la portada (combinadas, afortunadamente, con un ojo artístico). Por último, una sincera deuda de agradecimiento a Peter Stearns y a los revisores anónimos de *Emotion Review,* que me ofrecieron consejo perspicaz y generoso cuando estaba trabajando la transición entre la «intimidad» y la soledad.

Londres, 11 de mayo de 2018

FAY BOUND ALBERTI

INTRODUCCIÓN

La soledad como «epidemia moderna»

La soledad es la lepra del siglo XXI.

The Economist en Twitter, 2018

Según la leyenda de los Beatles, Paul McCartney fue el creador de «Eleanor Rigby», que apareció en el álbum *Revolver* de la banda. Se dice que fue la preocupación que McCartney sentía por los ancianos desde que era niño la que inspiró en él la imagen de Eleanor Rigby como una «solterona solitaria», recogiendo arroz despúes del tipo de boda del que ella nunca disfrutaría[1]. En un plano más amplio, la canción se hizo eco de una ola de preocupación sobre la sociedad contemporánea relacionada con los cambios sociales que estaban teniendo lugar en el Reino Unido y Estados Unidos durante la década de 1960. En un contexto de espíritu antisistema, que englobaba al movimiento por los derechos civiles y las protestas contra la guerra de Vietnam, las estructuras socioeconómicas en transformación y la urbanización intensiva provocaron que cada vez más personas vivieran solas y al margen de las unidades familiares tradicionales[2]. Existía un creciente problema de pobreza y sinhogarismo en el Reino Unido, con los consiguientes males médicos y sociales. Al contar la historia de «Eleanor Rigby», los Beatles llamaron la atención sobre una creciente y preocupante tendencia a la soledad en cuanto que aflicción moderna: «All the lonely people / Where do they all come from?» [«Toda la gente solitaria, ¿de dónde viene?»].

Medio siglo después, la soledad se ha convertido en una «epidemia» devastadora para la salud pública, el equivalente emocional de la lepra, según *The Economist*. Al igual que esta enfermedad, se da a entender que la soledad es contagiosa y

debilitante, algo que hay que temer y evitar a toda costa. También es aparentemente universal. Según revistas médicas británicas como *The Lancet,* e incluso según ese viejo estandarte de los valores británicos tradicionales que es *The Daily Mail,* el Reino Unido está experimentando una epidemia de soledad[3]. Los estudios sugieren que entre el 30% y el 50% de los encuestados en Gran Bretaña y Norteamérica se sienten solos. De hecho, Gran Bretaña ha sido calificada como la «capital de la soledad de Europa»[4]. Y esto antes de tomar en consideración la soledad política autoimpuesta por el Brexit. Los niños se sienten solos, los adolescentes se sienten solos; así como las madres jóvenes, los divorciados, los ancianos y las personas que han sufrido la pérdida de un ser querido, por citar solo algunos de los grupos sociales que periódicamente son señalados con particular preocupación por la prensa británica[5]. Se puede decir que estamos en pleno estallido de pánico moral.

En el contexto de este aumento de la preocupación por la soledad en el Reino Unido, el Gobierno anunció la creación de un Ministerio de la Soledad en enero de 2018[6]. El cargo, que fue ocupado por Tracey Crouch, fue ideado para continuar con el trabajo de la diputada del Partido Laborista Jo Cox, trágicamente asesinada dos años antes por un simpatizante de la extrema derecha[7]. Para finales de año, Crouch había dimitido, alegando como motivo una demora en la reforma del sistema de apuestas[8]. A pesar de la publicidad que se generó en torno al cargo, no se mencionó cómo se iba a conjugar con los planes de austeridad del Gobierno, incluyendo los recortes al Estado del bienestar y las prestaciones sociales, que generaron desigualdades demográficas en la forma de experimentar la soledad. En cuanto que representante del movimiento Remain, Jo Cox había trabajado apoyando a las minorías y los refugiados en situación de aislamiento social y precariedad económica. Su trabajo continúa hoy de la mano de la Jo Cox Loneliness Commission[9]. El asesinato de Cox tuvo lugar en la antesala del referéndum de la UE en el Reino Unido, cuando el Partido de la Independencia del Reino Unido (UKIP) advertía de que un voto a favor de la permanencia en la Unión Europea

provocaría la entrada de una «plaga» de inmigrantes al país. «Esto es por Gran Bretaña», dijo su asesino[10].

Éste tenía un largo historial de problemas de salud mental, soledad y aislamiento. Los periódicos se refirieron a él como «un solitario», un término que a menudo se utiliza para referirse a aquellos que cometen actos terroristas, personas que no parecen encajar entre sus vecinos o amigos[11]. Ante esta trágica situación, por tanto, aparecen dos versiones diferentes de la soledad: la que se da entre las personas que necesitan contacto social, tal y como la identificó Jo Cox, y la que se presenta como sintomática de peligrosas tendencias antisociales: la del «solitario». Esta divergencia es indicativa de lo poco que sabemos realmente sobre la soledad, su etimología, sus significados, sobre cómo se entrecruza con la solitud, sobre la forma en que puede ser experimentada por personas distintas y, lo que es crucial, sobre los cambios que puede haber experimentado a lo largo del tiempo.

Esta *Biografía de la soledad* explorará la historia y los significados de la soledad en su contexto social, psicológico, socioeconómico y filosófico. Tomará en consideración el auge moderno de la soledad como epidemia y como estado emocional, y la aparente explosión que ha experimentado desde que se escribió «Eleanor Rigby». ¿Qué ha ocurrido entre 1966 y 2018 para que la soledad esté en el primer plano de la conciencia popular y política? ¿Cómo se relaciona la soledad moderna con el pasado? ¿Siempre nos hemos sentido solos? ¿Por qué la soledad se ha convertido en un problema de tal magnitud?

Una de las respuestas tiene que ver con la forma de enfocarla. El miedo a la soledad crea soledad. Este efecto, sin lugar a duda, se ha detectado entre las personas mayores que temen estar solas y volverse vulnerables a medida que envejecen. Sin embargo, desde los años sesenta también se han producido profundos cambios sociales, económicos y políticos que han colocado a la soledad en primera línea de la conciencia popular y gubernamental, y que incluyen el aumento del coste de la vivienda, la inflación, la inmigración y el cambio de las estructuras sociofamiliares, así como la

política de *laissez-faire* (del francés, literalmente, «dejad hacer») de Margaret Thatcher en los ochenta y el abandono gradual de las ideas de sociedad y comunidad en favor de la de individuo. Al neoliberalismo se le han achacado muchas cosas, entre ellas el rechazo de los valores colectivos y la búsqueda —a cualquier precio— del engrandecimiento individual[12].

En este contexto de transformación socioeconómica y política, existe un gran interés político por el coste financiero de la enfermedad. La soledad se percibe como una carga nacional y económica porque da lugar a una amplia gama de enfermedades emocionales y físicas. Las enfermedades vinculadas a la soledad, con explicaciones diversas sobre sus causas y posibles consecuencias, van desde la depresión y la ansiedad hasta los infartos, embolias, cánceres y la disminución de la respuesta inmunitaria[13]. Los vínculos entre la soledad y la mala salud mental y física han sido estudiados con especial atención en la tercera edad. La página web del Servicio Nacional de Salud (NHS) señala que las personas solitarias tienen un 30% más de probabilidades de morir prematuramente que las menos solitarias, y que la soledad es un factor de riesgo en los problemas cardíacos, los derrames cerebrales, la demencia, la depresión y la ansiedad entre las personas mayores[14].

Se entiende, a la luz de lo anterior, que la soledad haya sido descrita como una «epidemia» moderna. Pero esta terminología es política y socialmente poderosa: conduce a una política basada en los titulares en vez de a un debate ponderado e históricamente informado acerca de lo que puede significar la soledad y por qué podría estar aumentando. Tal vez, en lugar de considerar la soledad como algo inevitable, especialmente en la vejez, y centrarse en las razones científicas de sus efectos físicos (como los cambios hormonales en el cuerpo), haríamos mejor en considerar los vínculos entre la soledad y otros factores relacionados con el estilo de vida, que van desde el hambre emocional, la obesidad y la inactividad física (una trinidad impía que a menudo se correlaciona con la soledad) hasta cuestiones de corte práctico, como el hecho de que una persona aislada carezca de un compañero que le recuerde

tomar su medicación para el corazón. La soledad no se da en el vacío, sino que está profundamente relacionada con todos los aspectos de nuestra salud mental, física y psicológica: es una aflicción de todo el cuerpo, de eso no hay duda. Pero, como muestra este libro, la historia de la soledad es compleja.

¿Cómo debemos definir la soledad, esta condición peculiar pero tan discutida que no tiene un contrario? Una definición moderna y útil es la del profesor Lars Andersson, del Departamento de Estudios Sociales y de Bienestar de la Universidad de Linköping de Suecia, uno de los países más ilustrados a la hora de investigar la salud y la condición social de los ancianos y los más vulnerables de la sociedad. Andersson define la soledad como «una condición duradera de malestar emocional que surge cuando una persona se siente alejada, incomprendida o rechazada por los demás y/o carece de interlocutores sociales apropiados para actividades deseadas, en particular actividades que proporcionan una sensación de integración social y oportunidades de intimidad emocional»[15]. La soledad no es, pues, el estado de estar solo, aunque a menudo se confundan. Es un sentimiento consciente y cognitivo de distanciamiento o separación social de otras personas significativas para uno mismo; es una carencia emocional que afecta al lugar de la persona en el mundo.

La soledad es totalmente subjetiva. Ha sido medida, de forma aparentemente objetiva, en relación con declaraciones personales mediante el uso de la Escala de Soledad de la UCLA. Este cuestionario pide a los individuos que describan sus sentimientos de soledad de acuerdo con una escala móvil entre «nunca» y «a menudo». Ha sido criticado por estar formulado en negativo y ha sido revisado en numerosas ocasiones. También se ha modificado para ayudar a evaluar la soledad en las personas mayores[16]. Los intentos de captar la soledad como experiencia subjetiva son por fuerza problemáticos, en parte porque la soledad está envuelta por un sentimiento de vergüenza en Occidente, por razones que tienen que ver con las conexiones históricas entre la soledad y el fracaso personal. Las intervenciones recomendadas tienden a incluir un mayor contacto con otras personas, sin tener necesariamente en

cuenta la diferencia entre el contacto social y el contacto social *significativo,* o las limitaciones que puede tener una persona que quiere interactuar con otros pero no es capaz debido a problemas de salud o rasgos de personalidad como la timidez.

Otra razón por la que la soledad es difícil de captar objetiva y subjetivamente es que no es un estado emocional único. En este libro, describo la soledad como un «cúmulo» de emociones, una mezcla de emociones diversas que pueden ir desde la ira, el resentimiento y la tristeza hasta los celos, la vergüenza y la autocompasión. La composición de la soledad varía según la percepción y la experiencia del individuo, sus circunstancias y su entorno. Se pueden sentir al mismo tiempo emociones contradictorias y la soledad puede cambiar con el tiempo, dependiendo de una serie de factores culturales, expectativas y deseos.

Describir la soledad de este modo ayuda a recorrer la historia compleja y a menudo contradictoria de los conceptos de emoción. También ayuda a explicar por qué la historia de la soledad está totalmente ausente en un campo en rápida expansión como es el de la historia de las emociones. Su historia es crucial para entender qué es la soledad hoy en día y cómo ha surgido en diferentes lugares, épocas y culturas, y es crucial si queremos que sea menos frecuente. Lo que ocurre cuando esencializamos la soledad como si se tratara de un universal humano, junto con otras emociones, es que obviamos las creencias significativas que ayudan a conformar la experiencia emocional: entre otras, la relación del individuo con los demás o con Dios, la importancia de la voluntad y de los deseos humanos y las expectativas sociales en las que se desenvuelve la experiencia individual. La soledad se convierte en un riesgo inherente al ser humano, en lugar de una desconexión fundamental entre el individuo y las estructuras y expectativas sociales a través de las que vive y se enfrenta al mundo.

Me sentí atraída por el estudio de la historia de la soledad cuando estaba trabajando acerca de la desfiguración facial y los trasplantes de cara. Me di cuenta de hasta qué punto eran comunes el aislamiento social y la soledad en la experiencia de

la diferencia física y la discapacidad y, sin embargo, de lo difícil que era acceder a ellos: no se han producido historias de la soledad semejantes a las que se han desarrollado en relación con otras emociones como el amor, la ira o el miedo. Se han realizado estudios sobre la vida en solitario y los cambios en las estructuras socioeconómicas que sugieren un aumento de la soledad como resultado del paso desde las comunidades agrarias colectivas y basadas en el trato cara a cara hacia las urbanizadas y anónimas[17]. Existen también importantes investigaciones sobre la solitud en relación con la religión, centrándose, por ejemplo, en el monacato y el ideal de la solitud como medio para estar más cerca de Dios[18]. Más recientemente, la escritora Olivia Laing ha examinado las diferencias entre la solitud y la soledad, identificando los aspectos creativos y positivos de ambas, así como la tendencia en la sociedad occidental contemporánea a confundir estos dos estados tan diferentes entre sí[19].

Entonces ¿por qué la soledad no ha aparecido en la historia de las emociones? Una razón tiene que ver con el lenguaje. Otra está relacionada con la construcción histórica de las categorías de las emociones. La soledad no figura en la lista de las «seis grandes» emociones que todavía se consideran popularmente como emociones básicas, y que tienden a vincularse a las expresiones faciales. Éstas, descritas en la obra del psicólogo estadounidense Paul Ekman, son las siguientes: asco, tristeza, alegría, miedo, ira y sorpresa[20]. Otros estudiosos sostienen que hay ocho emociones básicas que forman polos opuestos: alegría-tristeza; ira-miedo; confianza-desconfianza; sorpresa-anticipación[21].

Desde la década de los noventa, enfoques más matizados acerca de las emociones han criticado este modelo biológicamente reduccionista, incluso desde la disciplina de la historia[22], reconociendo que, más que ser universales, las emociones se desarrollan en el marco de relaciones de poder y a través de la lente de disciplinas históricamente específicas[23]. De hecho, trabajos recientes de una de esas disciplinas, la neurociencia, sugieren que la noción misma de emociones limitadas individualmente, como la «ira, la tristeza o el

miedo», es incorrecta[24].

No tenemos que ver las emociones como «tipos naturales», por usar la frase de Barrett (2017), para distinguir entre las formas socialmente reconocibles de la emoción como un evento (un arrebato de ira, o un evento triste) y un estado sentimental que muta y cambia y que ha sido difícil de precisar. La soledad no es el único estado de este tipo; estados (o conceptos) como la «nostalgia» y la «lástima» han sido desatendidos de manera similar. Curiosamente, los teóricos de la Antigüedad matizaban más que muchos escritores modernos. Aristóteles, por ejemplo, no describía las emociones como estados individuales, sino como «sentimientos acompañados por el placer o el dolor» que podían incluir no sólo «la ira, el miedo, la alegría y el amor», sino también «la confianza, el odio, el anhelo, la emulación y la piedad»[25]. Las ideas clásicas sobre las emociones eran más amplias que las que utilizamos hoy en día. Influidas por la filosofía humoral, también se basaban en una visión de la mente y el cuerpo diferente a la contemporánea[26].

Dada la complejidad del tema, sostengo que necesitamos una mejor comprensión de lo que es la soledad como concepto histórico y como experiencia, así como de la forma en que afecta a diferentes personas (de forma distinta) a lo largo de su vida. Tenemos que interpretar la soledad, al igual que hacemos con la obesidad, como una «enfermedad de la civilización», una condición crónica, patológica y asociada al modo en que vivimos en la sociedad occidental industrializada contemporánea[27]. Ciertamente, hay muchos paralelismos entre la soledad y la obesidad. Ambas son vistas como una carga excesiva para los servicios sanitarios, ambas están relacionadas con enfermedades mentales y físicas y ambas se asocian a la incapacidad del individuo para amoldarse a las expectativas sociales imperantes. En ambas «afecciones», además, la persona está patológicamente encerrada en sus propios límites; en el cuerpo, en el caso de la obesidad mórbida, y en la mente, en el caso de la soledad.

Una biografía de la soledad

¿Las personas siempre se han sentido solas? ¿Es la soledad un estado que puede afligirnos a todos, independientemente de nuestro lugar en el tiempo y la historia? Yo no lo creo, a pesar de que esa pretensión de universalismo es, en fin, universal. «La inevitable e infinita soledad del hombre no es solamente una terrible condición de la existencia humana», escribió el psicólogo estadounidense Clark Moustakas, en un tratado de los años sesenta basado en su experiencia personal, «también es el instrumento a través del cual el hombre experimenta una nueva compasión y una nueva belleza»[28]. Esta afirmación es más compleja de lo que podría parecer a primera vista. Por un lado, sostiene que la soledad es una parte integral de la condición humana, tesis que este libro refuta. Por otro lado, reconoce que la soledad puede ser tanto positiva como negativa; que puede dar lugar a niveles más profundos y anteriormente inexplorados de experiencia emocional, un tema analizado en estas páginas.

Estudiando la soledad en Occidente a través de una amplia lente histórica, *Una biografía de la soledad* sostiene que la soledad en su sentido moderno surgió como término y como experiencia reconocible en torno al año 1800, poco después de que las ideas sobre la sociabilidad y el secularismo se convirtieran en elementos importantes del tejido social y político. Se vio reforzada por la aparición de una ideología global del individuo transversal a las ciencias físicas y psicológicas, las estructuras económicas, la filosofía y la política. La evolución del lenguaje proporciona pistas acerca del desarrollo gradual de la soledad desde el nacimiento de la modernidad. Este proceso ha tenido muchas influencias diferentes, desde el declive de la religión hasta la Revolución Industrial, de la que el neoliberalismo es únicamente la última iteración tóxica[29]. Cada uno de los capítulos aquí contenidos apunta no sólo a las complejidades de la soledad como experiencia, sino también a sus vínculos con las relaciones entre el individuo y la sociedad y las conexiones entre las necesidades emocionales y físicas.

Dado que la soledad es un cúmulo de emociones que muta a lo largo de la vida de un individuo, especialmente en los

«puntos de inflexión» que son definitorios de lo personal, es necesario estudiarla en momentos concretos. *Una biografía de la soledad* examina la soledad no sólo con respecto a su surgimiento histórico, sino que también estudia cómo puede afectar a las personas según la etapa vital en la que se encuentren.

Para algunos individuos que padecen soledad crónica, ésta se instala en la infancia y la adolescencia, tal y como le ocurrió a la escritora estadounidense Sylvia Plath. En su caso, la soledad parece haberla acompañado en una infancia emocionalmente incierta, a través de un matrimonio presuntamente abusivo y en paralelo a los problemas crónicos de salud mental que desembocaron en su suicidio. De manera crucial, la soledad forjada en la infancia y la adolescencia parece establecer un patrón para la soledad en la vida posterior, tema que requiere mucha más investigación[30]. La soledad en los jóvenes no es un problema menor que la soledad en los ancianos, pero se manifestará necesariamente de forma diferente según las expectativas, las capacidades y el entorno.

En el siglo XXI, los debates en torno a la relación entre juventud y soledad tienden a centrarse en la cultura digital y las redes sociales. La soledad era, sin duda, un problema para la juventud en la Inglaterra victoriana, como se puede ver, por ejemplo, en los huérfanos de las novelas de Charles Dickens. Sin embargo, la imagen del adolescente solitario se ha extendido desde el inicio de la revolución digital. Existe una falta de claridad en la investigación sanitaria y política sobre los efectos de esta clase de tecnología a lo largo de la vida de una persona y en relación con un patrón más amplio de emociones digitales. En el caso de las personas ancianas en el Reino Unido, por ejemplo, se ha debatido acerca del papel que podrían jugar los «robots mascota» a la hora de ofrecer compañía cuando falta el contacto humano. En otras culturas, sobre todo en Japón, los robots sexuales llevan un tiempo disponibles con el objetivo de mitigar la soledad de los hombres aislados, aunque el mercado se está expandiendo[31].

Las formas de participación social entre los *millennials* británicos, en particular, se han visto alteradas por la difusión

de las redes sociales[32]. Se desarrollan constantemente nuevas aplicaciones y plataformas, lo que dificulta la capacidad de los padres de actualizarse y comprender las amenazas y los beneficios que implican. Los padres no están solos en esto; en todo el mundo, la infraestructura social y legal se está poniendo al día constantemente respecto de una forma de creación, intercambio y difusión de conocimientos que no tiene reglas establecidas y no sigue los valores y convenciones tradicionales. Tanto los jóvenes como las personas mayores se esfuerzan por utilizar los medios digitales de forma coherente con la presentación del yo en la vida cotidiana; la diferencia es que los yoes digitales pueden ser múltiples y conflictivos, y la satisfacción derivada de ellos no es necesariamente sostenible ni tan positiva como la que se adquiere en la vida real.

Una de las razones clave por las que la soledad se ha convertido en un problema tan relevante en el siglo XXI es la forma en que se relaciona con crisis sociales, económicas y políticas más amplias. La preocupación por la soledad entre los ancianos, por ejemplo, es una manifestación de una preocupación más amplia por el envejecimiento de la población en Occidente, y de la considerable ansiedad acerca de cómo se mantendrá esa población en una época individualista en la que las familias a menudo están dispersas. La mayoría de las intervenciones políticas se centran en los ancianos debido al importante impacto de la soledad en la atención social y médica. Especialmente vulnerables son las «personas de edad más avanzada» de la sociedad: esto es, las personas de más de ochenta años que viven solas.

El tema de la vida en solitario es importante. Hay una diferencia entre la solitud y la soledad. Sin embargo, querer a alguien especial y no encontrarlo puede ser un proceso solitario para todas las edades[33]. El lenguaje y la historia del ideal romántico son importantes en este caso, ya que la incapacidad de encontrar a «la persona ideal» puede generar soledad a través de una sensación de carencia. El tropo del «alma gemela» surgió en la cultura occidental en el periodo romántico y se asocia con la necesidad de separarse del resto de la sociedad, como en el motivo literario del héroe

byroniano.

Las personas mayores buscan almas gemelas a través de Internet[34] tanto como los jóvenes, aunque esta imagen sea considerada menos atractiva para los lectores. La sexualidad de los mayores es un nicho de mercado que rara vez se tiene en cuenta en términos de salud y políticas públicas[35]. La soledad provocada por la pérdida es otra etapa vital importante a la que se enfrenta este sector de la población. La viudedad o la muerte de un ser querido crean una soledad que nos distancia emocionalmente, y también físicamente cuando estamos socialmente aislados. Este tipo de soledad es también un gran nivelador de la experiencia; hay un profundo aislamiento social y familiar ligado a la viudedad que se experimenta por igual independientemente de que uno sea una princesa o un mendigo.

La nostalgia por lo que se ha perdido es fundamental en la soledad vinculada a la viudedad. La nostalgia, como estado emocional, comparte muchas características con la soledad y puede influir en ella, así como la añoranza del hogar, que agrava una sensación de no pertenencia que es clave para la percepción de la soledad[36]. La falta de pertenencia es más profunda en las personas sin hogar y en los refugiados, que no tienen un lugar al que llamar hogar. Existe una clase particular de soledad entre los «sin techo y sin raíces», cuya condición de sintecho o de refugiados conlleva un aislamiento ligado al simbolismo del hogar, la comida y los símbolos de la domesticidad. Sin embargo, las personas sin hogar se encuentran entre los más olvidados social y políticamente cuando se trata de la comprensión de la soledad. La etnia es otra variable importante, y, de nuevo, no se ha investigado lo suficiente sobre la intersección de variables como la etnia, la pobreza y la soledad[37]. Tampoco se ha investigado mucho el impacto forzoso de la exclusión social producida por la homofobia o los prejuicios contra quienes llevan vidas tradicionalmente no convencionales[38].

Las diferencias de clase y de género son importantes en la experiencia de la soledad, y he tratado de articularlas a lo largo de este libro. Los hombres tienden a tener puntuaciones

de soledad más altas que las mujeres; podría decirse que esto se debe a la socialización no mixta u homosocial y al hecho de que las mujeres suelen ser alentadas a hablar de sus sentimientos[39]. Sin embargo, estas estadísticas se ven influidas por la clase, el género, la identidad sexual y otras variables. Los niveles más altos de soledad parecen encontrarse entre los grupos más pobres de la sociedad, lo que refleja una mayor ruptura de las redes de apoyo, proporcional a los niveles de pobreza experimentada[40]. Por cada imagen estereotipada de un ermitaño como Howard Hughes hay diez mil personas empobrecidas y solitarias cuyo sufrimiento es igualmente invisible.

La soledad encarnada

La soledad, como he señalado anteriormente, tiene tanto que ver con el cuerpo como con la mente. Este es un tema que se tratará extensamente en este libro, a través del estudio de las culturas corporales y materiales de la soledad. En Occidente tendemos a considerar la soledad como una aflicción mental y a ofrecer remedios que involucran la mente: terapias conversacionales, grupos de lectura, intervenciones basadas en combatir la depresión y la ansiedad a través de la conexión con los demás. Sin embargo, esa conexión debe ser algo más que racional. Este enfoque dice más sobre la historia de la mente y el cuerpo en las ciencias de la salud que sobre la experiencia vivida de la soledad[41]. La soledad física fue tratada desde la época de los antiguos hasta el siglo XVIII. Hoy en día es en gran medida ignorada, y sin embargo la soledad se manifiesta en un lenguaje vinculado al cuerpo, a través de metáforas que se refieren a las personas indiferentes con los demás como «frías» y a las que ofrecen compañía como «cálidas», así como los baños calientes o la ropa de abrigo utilizados instintivamente por aquellas personas que se sienten más solas. El carácter físico de la soledad y la conexidad también es evidente en la forma en que estructuramos nuestros mundos materiales, encontrando en los objetos una forma de comunicar las emociones y de evitar la soledad. El exceso de materialismo,

sin embargo, hace que las personas se sientan más solas, creando una mayor sensación de carencia.

La soledad no siempre es mala. De hecho, existe una amplia literatura sobre el lujo de la solitud y de la soledad, sobre todo cuando están relacionadas con la creatividad y el arte. Como muestran las obras de artistas como William Wordsworth, Virginia Woolf y May Sarton, la soledad puede ser tanto un don como una carga. Ahora bien, ¿este reconocimiento ayuda a la gestión de la soledad en el siglo XXI? ¿Existe una manera de crear gran arte sin sentirse solo? ¿Y el gozo de la soledad tiene relevancia para aquellos que tienen poco y que no pueden producir grandes obras de arte?

Mi esperanza al escribir este libro es ayudar a dar respuesta a estas y otras preguntas relacionadas, así como abrir el tema de la soledad como un estado emocional complejo e históricamente situado. Espero, además, fomentar un mayor análisis comparativo entre la historia, la antropología y la geografía. *Una biografía de la soledad* se centra en Occidente en general y en el Reino Unido en particular; en culturas que no dan una prioridad tan alta al estatus del individuo, las respuestas y experiencias de la soledad podrían manifestarse de forma distinta. Hay indicios de que en las sociedades colectivistas se podrían estar reportando *más* casos de soledad que en las sociedades individualistas, aunque no está claro si esto no es simplemente el reflejo de una mayor facilidad para hablar de la soledad, ya que podría ser un tema menos vergonzoso en los países que reconocen el valor de lo colectivo. También podría haber una comparación entre la carencia familiar y la de amistad. Mientras que en las culturas colectivistas, por ejemplo, la soledad se asocia a la falta de apoyo familiar, en aquellas más individualistas tiende a ser asociada a una falta de conexiones extrafamiliares[42]. Esto plantea la cuestión más amplia acerca de si la «soledad» tiene el mismo significado en las culturas colectivistas que en las comunidades individualistas. Por poner un ejemplo, «solitario» en árabe se traduce como *wahid,* que significa «uno» o «soltero» en castellano. Esto ofrece un giro interesante a mi argumento de que la soledad surgió en el Reino Unido como

resultado de haber prestado una mayor atención al individuo. La «familia» en el mundo árabe significa más que el individuo; la conexión entre las personas es fundamental para una identidad común e individual[43].

Pudiera ser que la integración del individuo en esos contextos sociales significase que el lenguaje de la soledad no existe, como era el caso en la Gran Bretaña del siglo XVIII. Pero es imposible hacer afirmaciones acreditadas sobre la soledad en el mundo árabe como consecuencia de una falta de pruebas (y desconfío de la presunción implícita de que el mundo árabe está menos «desarrollado» que Occidente, lo que dista mucho de mi argumento). La mayor parte de los trabajos sobre salud, política y ciencias sociales se centran en las áreas industrializadas en las que la soledad se ha identificado como un problema, incluyendo el noroeste de Europa y América del Norte. Las muestras escogidas en las investigaciones suelen ser homogéneas, por lo que es difícil abordar la diversidad cultural; hay una falta de trabajo comparativo incluso entre comunidades diversas dentro del Reino Unido[44]. Existe claramente la necesidad de establecer algunas conexiones cruciales entre culturas diversas, pero en rápida transformación.

En primer lugar, sin embargo, quiero referirme a la historia de la soledad en Gran Bretaña y a la tesis concreta que se plantea en este libro: la soledad moderna es un producto del siglo XIX, caracterizado por un enfoque cada vez más científico, filosófico e industrial que privilegia al individuo sobre el colectivo y al yo frente el mundo. Al respecto, sólo hay una pregunta que importe: ¿cómo el estado físico y no emotivo de estar solo, concebido simplemente como «intimidad», se transformó en una epidemia patológica contemporánea?

---

1. http://www.beatlesebooks.com/eleanor-rigby, consultado el 11 de mayo de 2018.

2. K. D. M. Snell, «The rise of living alone and loneliness in history», *Social History,* 42 (2017), pp. 2-28.

3. I. Kar-Purkayastha, «An epidemic of loneliness», *The Lancet,* 376

(2010), pp. 2114-2115; E. White, «The loneliness epidemic», *Daily Mail,* 28 de julio de 2011.

4. J. Bingham, «Britain: The loneliness capital of Europe», *Daily Telegraph,* 18 de junio de 2014.

5. Las que siguen son muestras indicativas, todas consultadas el 12 de mayo de 2018: «Loneliness a key concern for thousands of children», NSPCC, 18 de junio de 2017: https://www.nspcc.org.uk/what-we-do/news-opinion/loneliness-key-concern-thousands-children; S. Marsh, «Teenagers on loneliness: "We want to talk to our parents. We need their guidance"», *The Guardian,* 8 de abril de 2017: https://www.theguardian.com/society/2017/apr/08/teenagers-loneliness-social-media-isolation-parents-attention; A. Packham, «More than 90% of mums feel lonely after having children and many don't confide in their partner», *Huffington Post,* 7 de marzo de 2017: https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/mums-feel-lonely-after birth_uk_58bec088e4b09ab537d6bdf9; L. Hodgkinson, «Living alone after divorce can feel like liberation. But trust me, it turns into aching loneliness», *Daily Mail,* 4 de julio de 2012: http://www.dailymail.co.uk/femail/article-2168926/Living-divorce-feel-like-liberation-But-trust-turns-aching-loneliness.html; R. Vitelli, «Grief, loneliness and losing a spouse», *Psychology Today,* 16 de marzo de 2015: https://www.psychologytoday.com/us/blog/media-spotlight/201503/grief-loneliness-and-losing-spouse.

6. BBC News, 17 de enero de 2018: http://www.bbc.co.uk/news/uk-42708507, consultado el 1 de mayo de 2018.

7. https://www.jocoxloneliness.org, consultado el 12 de mayo de 2018.

8. https://www.bbc.co.uk/news/uk-politics-46057548, consultado el 1 de abril de 2019.

9. https://www.jocoxloneliness.org, consultado el 1 de diciembre de 2017.

10. https://www.theguardian.com/uk-news/2016/nov/23/thomas-mair-slow-burning-hatred-led-to-jo-cox-murder, consultado el 1 de junio de 2018.

11. https://www.reuters.com/article/us-britain-eu-murder-idUSKBN13I190.

12. G. Monbiot, «Neoliberalism is creating loneliness: That's what's wrenching society apart», *The Guardian,* 12 de octubre de 2016: https://www.theguardian.com/commentisfree/2016/oct/12/neoliberalism-creating-loneliness-wrenching-society-apart, consultado

el 1 de julio de 2017.

13. L. C. Hawkley y J. T. Cacioppo, «Loneliness and pathways to disease», *Brain, Behaviour and Immunity,* 17 (2003), pp. 98-105.

14. https://www.nhs.uk/news/mental-health/loneliness-increases-risk-of-premature-death, consultado el 3 de junio de 2018.

15. L. Andersson, «Loneliness research and interventions: A review of the literature», *Ageing & Mental Health,* 2 (1998), pp. 264-274, 265.

16. https://public.psych.iastate.edu/ccutrona/uclalone.htm, consultado el 4 de junio de 2018.

17. K. D. M. Snell, «The rise of living alone.

18. D. E. Christie, «The work of loneliness: Solitude, emptiness and compassion», *Anglican Theological Review,* 88 (2006), pp. 25-46.

19. O. Laing, *The lonely city: Adventures in the art of being alone* (New York: Macmillan, 2016).

20. P. Ekman, «Are there basic emotions?», *Psychological Review,* 99 (1992), pp. 550-553.

21. R. Plutchik y H. Kellerman, *Biological foundations of emotion* (Orlando, FL: Academic Press, 1986); R. Plutchik, «A general psychoevolutionary theory of emotion», *Theories of Emotion,* 1 (1980), pp. 197-219.

22. El Centre for the History of Emotions en la Universidad Queen Mary de Londres, del que fui cofundadora junto con Thomas Dixon, Colin Jones, Rhodri Hayward y Elena Carrera, fue el primero de esta clase en el Reino Unido. Ha dado lugar al nacimiento de una nueva generación de historiadores de las emociones, así como a un vasto e interdisciplinar corpus literario sobre este tema.

23. J. J. Gross, *Handbook of emotion regulation* (New York: Guilford Press, 2007); J. Plamper, *The history of emotions: An introduction* (Oxford: Oxford University Press, 2015); B. Rosenwein y R. Cristiani, *What is the history of emotions?* (Cambridge, UK; Malden, MA: Polity Press, 2018).

24. L.F. Barrett, *How emotions are made: The secret life of the brain* (London: Macmillan, 2017).

25. D. Konstan, *The emotions of the ancient Greeks* (Toronto; London: University of Toronto Press, 2006).

26. F. Bound Alberti, *This mortal coil: The human body in history and*

culture (Oxford: Oxford University Press, 2016).

27. P. T. James, «Obesity: The worldwide epidemic», *Clinics in Dermatology,* 22 (2004), pp. 276-280.

28. C. E. Moustakas, *Loneliness* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1961), Prefacio.

29. G. Monbiot, «Neoliberalism: The ideology at the root of all our problems», *The Guardian,* 15 de abril de 2016: https://www.theguardian.com/books/2016/apr/15/neoliberalism-ideology-problem-george-monbiot.

30. ACEVO, *Coming in from the cold: Why we need to talk about loneliness among our young people* (London, 2015).

31. J. M. Szczuka, M. Jessica, y N. C. Krämer, «Not only the lonely—how men explicitly and implicitly evaluate the attractiveness of sex robots in comparison to the attractiveness of women, and personal characteristics influencing this evaluation», *Multimodal Technologies and Interaction,* 1 (2017), p. 3.

32. S. E. Caplan, «Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use», *CyberPsychology & Behaviour,* 10 (2007), pp. 234-242.

33. C. Rubenstein, P. Shaver, y L. Anne Peplau, «Loneliness», *Human Nature,* 2 (1979), pp. 58-65.

34. S. R. Alterovitz y G. A. Mendelsohn, «Relationship goals of middle-aged, young-old, and old-old internet daters: An analysis of online personal ads», *Journal of Ageing Studies,* 27 (2013), pp. 159-165.

35. J. D. DeLamater y M. Sill, «Sexual desire in later life», *Journal of Sex Research,* 42 (2005), pp. 138-149.

36. S. Matt, *Homesickness: An American history* (Oxford: Oxford University Press, 2011).

37. R. L. Allen y H. Oshagan, «The UCLA Loneliness Scale», *Personality and Individual Differences,* 19 (1995), pp. 185-195.

38. Tom Ambrose, *Heroes and exiles: Gay icons through the ages* (London: New Holland, 2010).

39. L. A. Jackson *et al.,* «Gender and the internet: Women communicating and men searching», *Sex Roles,* 44 (2001), pp. 363-379.

40. T. Scharf, «Social exclusion of older people in deprived urban communities of England», *European Journal of Ageing,* 2 (2005), pp. 76-87.

41. Bound Alberti, *This mortal coil*.

42. V. A. Lykes y M. Kemmelmeier, «What predicts loneliness? Cultural difference between individualistic and collectivistic societies in Europe», *Journal of Cross-Cultural Psychology,* 45 (2014), pp. 468-490.

43. H. Barakat, «The Arab family and the challenge of social transformation», en H. Moghissi (ed.), *Women and Islam: Critical concepts in sociology, vol. II: Social conditions, obstacles and prospects* (Abingdon: Routledge, 2005), pp. 145-165. Gracias a Abigail Alberti por su ayuda en la traducción.

44. Pruebas recogidas en el ESRC Strategic Think Piece on Loneliness, dirigido por Pamela Qualter, proyecto al que contribuí, en 2018.

CAPÍTULO 1

CUANDO LA «INTIMIDAD» SE CONVIRTIÓ EN SOLEDAD

El nacimiento de una emoción moderna

La historia de la soledad es fundamental para entender su predominancia y significado en el siglo XXI. Y sin embargo esa historia ha sido prácticamente ignorada. Han existido, por supuesto, libros sobre la soledad, así como programas de radio y televisión y guías de autoayuda, que lamentan su aumento en cuanto que reto para la salud y el bienestar en el siglo XXI y entran en pánico al hablar de la soledad como «epidemia» moderna. Pero ¿qué hay de su historia, sus significados y su longevidad? ¿Qué podemos aprender sobre la forma en que la soledad ha evolucionado a lo largo del tiempo, o acerca de su contexto británico?

La «soledad» es un fenómeno relativamente moderno, como palabra y, tal vez de forma más controvertida, como experiencia. Comencemos con el lenguaje. Hasta cierto punto, el lenguaje es un reto en la historia de las emociones, ya que siempre hay cierta falta de claridad en el modo en que los sentimientos de emoción (el latido acelerado del corazón al espiar a un ser amado) pueden articularse a través de un registro emocional disponible y apropiado (en este caso, el deseo) y su expresión, que puede ser verbal, textual, corporal o material[45]. Algunas huellas emocionales son más recuperables que otras: una carta de amor lastimera dura más tiempo que un pañuelo mojado en lágrimas. También suele haber una distancia entre una experiencia emocional y el acto de hablar sobre ella, como resultado de la vergüenza, el rechazo de la misma o la falta de autoconciencia. Aquellos que registran el pasado, incluidos los diaristas, no son transparentes, sino que tienden a escribir para un público futuro, real o imaginario, y moldean sus relatos en consecuencia[46].

Incluso si descubrimos las huellas de las emociones en el pasado, éstas pueden estar expresadas bajo fórmulas que no nos resulten familiares. El intercambio de muebles u objetos domésticos, por ejemplo, ha sido interpretado en el pasado como indicador de un enfoque utilitario de la formación del matrimonio, en lugar de la expresión de sentimientos profundos de amor y compromiso[47]. La soledad no es una excepción a la variabilidad del lenguaje emocional. No obstante, reivindico que la soledad en su manifestación actual es un fenómeno reciente, al menos en el Reino Unido y posiblemente en el Occidente posindustrial.

La invención de la soledad

Hay pocas menciones a la «soledad» en los textos publicados en inglés antes de finales del siglo XVIII. De hecho, su aparición es casi insignificante. Sin embargo, a partir del año 1800, el término comenzó a utilizarse con mayor frecuencia, alcanzando su punto álgido a finales del siglo XX (véase la figura 10 del apéndice).

Los significados de la soledad también han cambiado. En los siglos XVI y XVII, la soledad no tenía el peso ideológico y psicológico que tiene hoy en día. Soledad significaba simplemente la «intimidad», que era menos una experiencia psicológica o emocional que física. Derivada del término «íntimo», «intimidad» significa simplemente la condición de estar solo. La «intimidad» era a menudo contextualizada como una experiencia religiosa, pues permitía la comunión con un Dios omnipresente.

En 1656 Thomas Blount, un anticuario y lexicógrafo, publicó su *Glossographia; or, a dictionary interpreting the hard words of whatsoever language, now used in our refined English tongue*. El libro tuvo varias ediciones y fue el más extenso de los primeros diccionarios. En la edición de 1661, Blount describió la soledad como «an [sic] one; an oneliness, or loneliness, a single or singleness». El lexicógrafo y taquígrafo inglés Elisha Coles publicó su propio *English Dictionary* en 1676. En él definió «soledad» como «solitud» o «vagar solo»,

sin ninguna de sus connotaciones emocionales y negativas modernas.

Aunque la soledad aparece poco en los textos impresos antes de 1800, el término «solitario» sí lo hace. Sin embargo, una vez más, no es tanto la descripción de un estado emocional como un indicador del estado físico de estar solo. Esto es fundamental para criticar la naturaleza universal e inevitable de la soledad en la actualidad. Y también cuestiona la idea de que «solitario» tuviera el mismo significado en el pasado que en el presente. Estas ideas son problemáticas, ya que implican que las emociones son estáticas y no cambian con el tiempo. Sin embargo, son un lugar común en los estudios sobre Shakespeare, por ejemplo, y en los análisis de los soliloquios de Hamlet, que supuestamente mostrarían los efectos eternos del aislamiento humano[48].

Si pasamos del uso a la etimología, el *Oxford English Dictionary* ofrece dos definiciones de «solitario», una palabra que se originó en el siglo XVI. Éstas incluyen: «1. Triste porque uno no tiene amigos o compañía. Sin compañía; solitario [...] 2. (dicho de un lugar) poco frecuentado y remoto». Sólo el *segundo* de estos significados —un lugar «poco frecuentado y remoto»— se utilizaba antes de 1800. Los relatos previos sobre sentirse solo están plagados de revelaciones religiosas y relatos morales de la locura humana, así como descripciones físicas de lugares aislados en los que habían tenido lugar sucesos notables. Por ejemplo, el uso de la soledad en la Biblia denota típicamente la separación física del Mesías de los demás, ya que Jesús «se retiraba a lugares solitarios y oraba» (Lucas 5, 16). Incluso el *Dictionary of the English Language* de Samuel Johnson (1755) describía el adjetivo «solitario» puramente en términos del estado de estar solo (el «zorro solitario») o de un lugar abandonado («rocas solitarias»). El término no acarreaba necesariamente ninguna implicación emocional.

La importancia de la solitud

El acto deliberado de elegir estar solo —entendiéndose como estar físicamente solo— podía ser para estar en comunión con

Dios en la modernidad temprana, y, cada vez más a partir del siglo XVIII, con la naturaleza. Existe un extenso corpus literario relacionado con el descubrimiento de nuevas tierras y con lo «primitivo» en el que la soledad es inherente pero no está necesariamente problematizada. Así, en *The Life and Adventures of Robison Crusoe* (1719), de Daniel Defoe, la historia de un náufrago que pasa veintiocho años solo en una remota isla tropical, la soledad no figura, y no sólo por el hecho de que Crusoe forme una relación de amo/esclavo con Viernes. No hay ni una sola referencia a que el protagonista principal se sienta «solo» o experimente «soledad» en la novela. Crusoe está solo, pero nunca se define a sí mismo como solitario, un fenómeno o experiencia incomprensible para los lectores modernos.

Consideremos, por el contrario, el drama de la Twentieth-Century Fox *Náufrago* (Zemeckis, 2000), inspirado en *Robinson Crusoe,* y que trata de un empleado de FedEx, Chuck (Tom Hanks), que ha quedado abandonado en una isla desierta. Como no tiene a nadie con quien hablar, Chuck dibuja una cara en una pelota de voleibol y la llama «Wilson» (Wilson es un fabricante estadounidense de material deportivo, y la empresa ahora vende réplicas de ese balón en su página web). Para los espectadores modernos, este desarrollo de la trama tiene mucho más sentido: conecta con una necesidad innata de compañía y con la creencia de que el aislamiento tiene un impacto devastador en la salud mental de las personas[49].

En la época de Defoe, sin embargo, la soledad no era necesariamente problemática. Volvamos al *Dictionary* de Johnson, que también definía la «solitud» como «vida solitaria; estado de estar solo»[50]. Solitud tuvo una incidencia esporádica y similar a la de «solitario» entre 1550 y 1800. Solitud ha caído en desuso como término en el siglo XXI, pero en su día fue ampliamente utilizado. El término «solitud» procede del latín *solitudo,* y significa simplemente: «1. el estado o situación de estar solo» y «2. lugar solitario o deshabitado». Al igual que en el caso de «solitario», no había necesariamente ninguna experiencia emocional ligada a la soledad; ambos términos se refieren simplemente a la experiencia física de la «intimidad»

(véase el apéndice, figuras 11 y 12).

El término «solitud» empezó a utilizarse menos en las obras impresas a partir de mediados del siglo XIX. Considero que este declive se corresponde con el uso cada vez mayor de «soledad» como síntesis tanto del estado de estar solo como de la experiencia de sentirse solo. Así, el uso de «solitud» se redujo al mismo tiempo que el lenguaje de la soledad y del sentirse solo se hizo más común. Ahora bien, como no se hablaba de la soledad y del sentirse solo antes de finales del siglo XVIII, estos términos no aparecen en la literatura médica. La patologización actual de la «soledad» como afección mental y física era inexistente. De lo que *sí* hablaban tanto los tratadistas médicos como otros antes de finales del siglo XVIII era de la solitud, que tenía una serie de connotaciones negativas y positivas.

Al igual que la soledad, la solitud tiene una historia que ha sido ignorada. Sin embargo, también representa un aspecto importante de la historia de las emociones. Como ya hemos visto, la solitud no invoca necesariamente una respuesta emocional negativa. Más bien podía disfrutarse y saborearse. La historiadora Barbara Taylor ha escrito sobre el disfrute de la solitud por parte del filósofo ginebrino Jean-Jacques Rousseau y de la filósofa y escritora inglesa Mary Wollstonecraft, especialmente en su vinculación con la pasión del siglo XVIII por la naturaleza y el mundo natural. El «retiro» a la naturaleza como medio para encontrar la felicidad individual enlaza con las raíces psicológicas de la literatura pastoral y con las ideas deístas de un Dios en la naturaleza[51].

Por tanto, la solitud no era incompatible con la sociabilidad, ya que podía ser mental y físicamente estimulante y permitir al individuo desenvolverse mejor en la sociedad. En *The Pleasures of Solitude,* P. L. Courtier justifica su valor no como el deseo de un «misántropo huraño», sino más bien para «¡escapar de la agitación de la multitud, para respirar la frescura de la arboleda! […] Porque todo lo que apreciamos con cariño, todo lo que atesoramos con amor, todo lo que la fantasía o el corazón pueden mover, a menudo, la ajetreada escena de la vida lo niega». De forma similar, en la obra de J. G.

Zimmerman y J. B. Mercier *Solitude Considered, in Regard to its Influence upon the Mind and the Heart,* los autores afirmaban que:

> Los rudimentos de un gran carácter sólo pueden formarse en la Solitud. Solamente allí la solidez del pensamiento, la afición a la actividad, el aborrecimiento de la indolencia, que constituyen los caracteres de un HÉROE y de un SABIO, se adquieren por primera vez.

Este refuerzo del valor de la *solitud* recuerda al antiguo ideal eremita, con el aislamiento como camino espiritual[52]. La «intimidad» en presencia de Dios podía ser, para el que se aislaba deliberadamente (como para Cristo en el desierto), materia de intensa reflexión creativa y espiritual. Las personas creativas también han encontrado siempre un poder en la solitud, que parece reflejar y hacerse eco de esa conexión con un poder espiritual superior[53]. Por supuesto, los ermitaños también pueden rechazar la sociedad por razones no religiosas. Un ejemplo es John Bigg, el ermitaño de Dinton» (1629-1696) (figura 1).

Figura 1. «John Bigg, un hermitaño excéntrico». Grabado en linóleo por Wilkes.
Wellcome Collection.

Antiguo secretario de Simon Mayne, uno de los jueces responsables de condenar a muerte al rey Carlos I en 1649, Bigg se retiró de la sociedad durante la Restauración, cuando Mayne fue ejecutado culpable de regicidio. Las razones de su retiro social no están claras; algunos afirman que fue el remordimiento por su participación en la muerte del rey; otros, que temía las represalias. Viviendo en una cueva, se hizo dependiente de la caridad de los demás, mendigando comida y pidiendo tiras de cuero, que ataba a sus ropas[54].

La elección de estar solo con fines artísticos, por el contrario, era una actividad de la clase media culta, que requería de un espacio físico y un tiempo alejado de las actividades económicas. También era una actividad tradicionalmente blanca, masculina y privilegiada; no se han aplicado las mismas convenciones a los escritores negros, y las mujeres han sido reconocidas durante mucho tiempo a través de las estructuras familiares más que en términos de sus propios logros individuales.

Todos los estados y representaciones emocionales están determinados por el género, tanto ahora como en el pasado. Uno de los aspectos más importantes de esa diferenciación de género es la forma en que las manifestaciones sociales de una emoción sirvieron para justificar y mantener relaciones sociales tradicionales. En el siglo XVI, las lágrimas de las mujeres demostraban que éstas eran más húmedas que los hombres y que carecían del calor de los cuerpos de éstos. En el siglo XIX, esas mismas lágrimas marcaban la feminidad de las mujeres y su falta de idoneidad para la vida pública, lo que significaba que se las consideraba inferiores de una manera totalmente diferente (pero no por ello menos determinante)[55].

La mujer solitaria es un tropo igualmente recurrente en la literatura que refleja la pasividad que se espera de las mujeres, sobre todo de las pertenecientes a la clase media desde finales del siglo XVIII en adelante, cuyo lugar se restringía cada vez más al hogar. En la literatura de la modernidad temprana, la mujer solitaria —generalmente una solterona o viuda sin tutor — desempeña un papel diferente y subversivo, ya que se mueve entre la esfera privada y la pública y amenaza el orden patriarcal. Las mujeres solitarias, pues, podían representar una amenaza[56].

También existían roles de género ligados a la solitud para los hombres. Convencionalmente, ya fuera por razones religiosas o intelectuales, los hombres pasaban sus días aislados como ermitaños o eruditos. De hecho, Rousseau asumió gustosamente esa autodescripción cuando partió en busca de solitud[57]. Las mujeres *podían* estar solas por razones

religiosas y, más tarde, por razones creativas, pero en la literatura occidental es mucho más probable que la solitud les sea impuesta, un tropo literario común que incluye el abandono o el desaire de un amante. La templanza y la paciencia se convirtieron en el destino de la mujer, algo bastante alejado del ideal de soledad autoimpuesta, y personajes como la hermana imaginaria de Viola en *Noche de Reyes* se convirtieron en caricaturas del papel de la mujer: «Fuese acabando ensimismada y triste; / Y en negra, amarillenta pesadumbre, / Sentada, la paciencia parecía / Sobre un sepulcro, que al dolor sonríe. / ¿No era esto amor?» (Shakespeare, *Noche de Reyes,* 2, 4, 110-113). La «mujer abandonada» era en cierto modo el homólogo poético del «hombre solitario», y forma parte de una tradición literaria mucho más larga, que se reflejó en las cartas y la correspondencia personales del siglo XVII y más allá[58].

Solitud y salud

La solitud excesiva podría ser potencialmente perjudicial para la salud, como indica la «negra y amarillenta pesadumbre», que evoca simultáneamente el mal de amores de una virgen abandonada. La solitud era especialmente problemática cuando se imponía desde el exterior en lugar de ser buscada desde el interior. Y en la tradición premoderna y humoral que dominó la medicina occidental desde el siglo II hasta finales del siglo XVIII, la solitud podía influir en el equilibrio de la salud física y psicológica.

La buena salud tenía que ver con el equilibrio interno de los cuatro humores, y un desequilibrio en los fluidos del cuerpo, provocado por las pasiones, las *res non naturales* o los hábitos del cuerpo —que incluían el sueño y el movimiento, la comida y la bebida y las excreciones corporales—, producía una serie de dolencias mentales y físicas que iban desde la depresión hasta la obesidad[59]. La falta de solitud, al igual que el exceso de ejercicio, podía agotar los espíritus y volverlos perezosos y propensos a la melancolía. Por eso, la literatura médica el siglo XVIII vinculaba la solitud excesiva con las aflicciones mentales,

la preocupación y la duda.

En su *Anatomía de la melancolía* (1621), el clérigo de Oxford Robert Burton enumeró todas las causas de la melancolía y la depresión, que él mismo sufría desde hacía mucho tiempo. No hay ninguna referencia a la soledad y ni siquiera a la solitud a lo largo de todo el libro, pero hay múltiples referencias al estado de estar solo, que a menudo le conducía a pensar en exceso. La medicina humoral consideraba que los eruditos eran especialmente propensos a la melancolía por vía del exceso de meditación, y así lo reconocía Burton en su poema introductorio «Abstract of Melancholy»:

> Cuando voy cavilando a solas
> Pensando en diversas cosas conocidas de antemano.
> Cuando construyo castillos en el aire
> Sin pena y sin miedo,
> complaciéndome con dulces fantasmas,
> Creo que el tiempo corre muy rápido.
> Todas mis alegrías son una locura,
> Nada tan dulce como la melancolía...
> Cuando me despierto solo,
> recordando lo que he hecho mal,
> Mis pensamientos me tiranizan entonces,
> El miedo y la pena me sorprenden,
> Tanto si me quedo como si me voy,
> Creo que el tiempo se mueve muy lentamente.
> Todas mis penas son alegres,
> Nada tan loco como la melancolía...
> Los amigos y los compañeros se van,
> Es mi deseo estar solo;
> Sólo cuando mis pensamientos y yo
> dominamos en la intimidad[60].

Las cartas de consulta del médico escocés del siglo XVIII William Cullen proporcionan una gran cantidad de información sobre el impacto de la soledad en las relaciones interpersonales y la salud[61]. En el siglo XVIII no era raro que los hombres y las mujeres con suficientes recursos económicos, alfabetización y estatus escribieran a los médicos para hablar de sus problemas de salud y buscar la curación[62]. La salud

mental y física seguía siendo un ejercicio de colaboración entre los médicos y sus pacientes, en el que estos últimos recogían ideas de las conversaciones con otras personas y de manuales de consejos como el *Domestic Medicine* de William Buchan, que tuvo al menos ochenta ediciones[63]. Los pacientes y los médicos se basaban en un entendimiento compartido acerca del papel de los humores en la generación de la mala salud, así como, en el siglo XVIII, de los nervios. Aunque las estructuras físicas del cuerpo (sus nervios y fibras), y no ya los humores, pasaron a ser las fuentes de la enfermedad, la «debilidad nerviosa» venía a significar lo mismo: demasiado tiempo a solas tenía un impacto físico y emocional negativo.

En una carta sobre una tal Mrs. Rae (1779), por ejemplo, Cullen sugería que su paciente sufría de «debilidad nerviosa, a menudo tediosa pero nunca peligrosa». Le recomendó hacer ejercicio —específicamente montar a caballo— para vigorizar físicamente sus fibras y su espíritu. En este contexto los paseos enérgicos de Rousseau y Wollstonecraft en busca de la soledad se convirtieron, irónicamente, en el medio de evitar sus excesos negativos[64]. En opinión de Cullen, el té y el café debían evitarse por ser estimulantes, pero lo más importante era que la mente de la señora Rae se mantuviera ocupada. Tal y como explicaba, «su mente requiere tanta atención como su cuerpo. Por mucho rechazo que le genere, debe ver a sus amigos, tanto en casa como fuera, y toda diversión y ocupación sencilla debe ser perseguida mientras que el silencio y la soledad deben evitarse». Mrs. Allan, una «histérica melancólica», fue igualmente instada a buscar compañía y a trabar conversación (1777), aunque Cullen «nunca tuvo claro si el razonamiento tenía mucho efecto en las mujeres histéricas»[65].

En el siglo XIX, la medicina occidental encontró nuevas formas de clasificar la salud mental y física y desarrolló una serie de especialidades en torno al bienestar emocional y psicológico, por un lado, y a los órganos, sistemas y partes del cuerpo, por otro. Lo que es profundamente diferente en las interpretaciones médicas modernas de la solitud, en contraposición a las de la medicina humoral, es que sus

características positivas suelen estar ausentes. Estamos tan comprometidos con el ideal de la sociabilidad como modelo de salud mental que no siempre atendemos a los aspectos positivos de estar solo, ni a su impacto en el cuerpo y la mente. Sin embargo, en la filosofía y la literatura alemanas se hace hincapié en los beneficios de la soledad *(Einsamkeit)* hasta una fecha tan tardía como 1945[66]. El término, que recuerda a la búsqueda de la solitud en siglos anteriores, hace referencia al retiro voluntario del frenético progreso de la vida para que los individuos pudieran reflexionar, meditar y entrar en comunión con Dios o con una fuerza creativa superior.

Es muy posible que la fisiología y la medicina considerasen más problemática la solitud en la última parte del siglo XVIII, en un contexto filosófico y político en el que la sociabilidad —de alguna manera, el antónimo de la solitud— era cada vez más importante en la alta cultura británica. El crítico literario y profesor de literatura inglesa John Mullan ha explorado las formas en que el auge de la novela a partir de mediados del siglo XVIII se entreteje con el auge de una clase particular de sentimentalismo en la esfera pública y la aparición de la sensibilidad y la empatía literarias como parte del desarrollo de la sociedad civil[67]. En cierto modo, esto recuerda a las afirmaciones del historiador William Reddy acerca de la aparición de un tipo particular de «afecto» en la sociedad francesa posrevolucionaria, en la que un cierto régimen emocional fue sustituido por otro[68]. La representación de la sociabilidad a través de reuniones públicas y de la participación colectiva en torno a un cierto consenso de valores compartidos era una de las formas en las que se manifestaba y reforzaba la sociedad civil. Y esto supuso el predominio de un lenguaje emocional vinculado al género, la empatía y la responsabilidad moral y ética hacia los demás[69].

La sociabilidad estaba vinculada a la cortesía, a la atención a las formas, a la mundanidad y a la gentileza. Estas características de la sociedad educada del siglo XVIII también se referían a los códigos de exhibición simbólica, corporal, gestual y verbal a través de los cuales se podía representar la sociabilidad[70]. En el *Spectator,* una publicación diaria fundada

por Joseph Addison y Richard Steele, se enseñaba filosofía y modales a hombres y mujeres jóvenes y ambiciosos pertenecientes a la clase media, con relatos de personajes como Sir Roger de Coverley, que recordaba a los lectores la «benevolencia» que, en un estado ideal, «fluye hacia todos» a los que uno conoce[71]. Este sentimiento se expresaba en la filosofía estoica, que enfatizaba el valor del *sensus communus* (la idea de que el sentido común conectaba al individuo con la sociedad), y en poetas como Alexander Pope, para quien «el amor propio y el social son el mismo»[72].

En gran medida, estos imperativos filosóficos se materializaban a través de metáforas relacionadas con el cuerpo físico. Las emociones que forjaban las conexiones entre personas se reflejaban en los nervios y fibras que vinculaban simbólicamente a una persona con otra, y con el cuerpo del Estado o el cuerpo político[73]. Me atrevería a sugerir que esta metanarrativa del cambio, en la que la sociabilidad y las conexiones eran fundamentales para el tejido social, podría ayudar a explicar por qué la solitud aparece mencionada con más frecuencia en las publicaciones aparecidas entre 1750 y 1850, ya como una fuerza antagónica de la sociedad civil y sociable, ya como una búsqueda personal de paz en un mundo agitado. Esta última perspectiva, en la que la búsqueda de la individualidad representa una necesidad absoluta en la era industrial mecanizada, se convirtió en el centro de la obra de los poetas románticos, que privilegiaron el vagabundeo solitario en busca de la realización literaria y emocional[74].

La creación de la soledad moderna

¿Por qué la soledad, en cuanto que cúmulo de emociones distintas, toma el relevo de la solitud y la «intimidad» como símbolo y signo de separación y desconexión social? ¿Cuáles son las vías por las que la soledad se convirtió en una condición social y emocional tan ubicua y en un «problema» moderno? Los historiadores demográficos explican esto como resultado de un cambio estructural; la soledad se convierte en una consecuencia directa e inevitable de la modernidad tardía,

cuando una gran parte del mundo vive en sociedades altamente desarrolladas, globalizadas y seculares. El historiador Keith Snell sostiene que la causa histórica más importante de la soledad es el hecho de vivir solos, que a menudo se deriva de la pérdida de un ser querido[75]. La vida en soledad también se debe a la transición de una sociedad tradicionalmente agraria y basada en las relaciones de proximidad (en la que múltiples generaciones vivían en el mismo hogar, la movilidad social era escasa y pocas personas se desplazaban fuera de los límites de su pueblo) a una fuerza de trabajo urbana y socialmente móvil, en la que se crearon nuevos hogares independientes[76].

Los cambios sociales y demográficos sin duda influyeron. Pero no son la única explicación. La soledad no está inevitablemente correlacionada con el espacio. El aclamado libro de la escritora Olivia Laing *The Lonely City* identifica, de forma similar, la vivienda individual como un factor que exacerba la soledad[77]. Sin embargo, también señala que estar con otras personas en un espacio físico compartido no es lo mismo que estar juntos en un espacio *emocional* compartido. La idea de que los cambios ambientales traen consigo cambios emocionales presupone una imagen inmutable del yo y de las emociones. Así que tenemos que preguntarnos: ¿qué otros factores entraban en juego?

La aparición de la «soledad» como estado emocional coherente fue producto del cambio demográfico y la urbanización, *acompañados de* otros factores significativos en la creación de una existencia cada vez más individualizada, secularizada y potencialmente alienada. Estos factores incluyen las creencias científicas modernas sobre el cuerpo y la mente y el declive del alma como fuente de explicación. Después de los primeros trabajos neurológicos del filósofo francés René Descartes (más conocido por su máxima: «Pienso, luego existo»), se hizo posible concebir al cuerpo humano como un autómata, y al movimiento físico, incluidos los latidos del corazón, como reflejo de un impulso fisiológico, más que de una presencia espiritual. La mente y el cuerpo eran estados separables y el cuerpo estaba bajo el control de la mente *(qua*

cerebro).

Tras estos cambios científicos y espirituales tuvieron lugar la industrialización y la urbanización masivas, con la sustitución de la manufactura doméstica tradicional por el trabajo a destajo en las fábricas. La obra de Charles Darwin[78] y el auge de la biología evolutiva, que se manifestó y comunicó a través de una serie de tramas narrativas y metáforas sociales, contribuyeron a apuntalar el cambio económico y social. La filosofía del individuo predominaba; el individuo era más importante que la sociedad y representaba su opuesto.

No es de extrañar, pues, que las novelas victorianas estuvieran llenas de personajes solitarios, en busca de crecimiento psicológico y de libertad y enfrentados a un mundo hostil e indiferente. Hay desde luego muchas figuras solitarias en la literatura mundial, desde el exilio de Rama en el antiguo poema épico indio *Ramayana* hasta los cuentos franceses sobre raptos de Mademoiselle de Scudéry en el siglo XVII[79]. Y en el centro de muchas de estas historias está el individuo enfrentado a la sociedad o inmerso en alguna búsqueda transformadora. Pero lo que es característico de la representación del «estar solo» —y por consiguiente de la soledad— en la novela del siglo XIX es un énfasis creciente en el realismo psicológico desde la publicación de *Pamela; or, Virtue Rewarded* de Samuel Richardson en 1740, así como un contexto de industrialización (con el imaginario y las metáforas sociales que lo acompañan) y una creciente división entre lo público y lo privado, que requería que las mujeres obtuvieran la satisfacción emocional y la compañía a través de la esfera doméstica[80].

Con la expansión de las formas literarias burguesas a partir del siglo XVIII, dirigidas a un público lector con un nivel de ocio y alfabetización considerables y bien versado en los tropos literarios del romance y el individualismo, la soledad comenzó a ser utilizada en novelas y poemas para marcar no sólo la lucha por la pertenencia por parte de sus protagonistas, sino también la ausencia de esta satisfacción emocional. En muchos casos la falta de aceptación social y la deseabilidad de una pareja romántica se mezclan, como en *Love, Honour and Obey*

(1881), de I. D. Hardy:

> Zeb está de pie junto al tambucho, *observando a los grupos sociables que la rodean, y sintiéndose bastante sola,* cuando un caballero —el mismo que había llamado su atención antes de la cena, durante la cual, sin embargo, se había sentado lejos de ella — se acerca y examina su rostro velado en la luz tenue para asegurarse de que se trata de «la chica guapa de los ojos negros» [p. 233, énfasis añadido].

Las protagonistas solitarias atraviesan toda la ficción victoriana, desde la *Villette* de Charlotte Brontë (1853) hasta el *La inquilina de Wildfell Hall* de Anne Brontë (1848), desde *El molino de Floss* (1860) de George Eliot hasta *Tess, la de los d'Urbervilles* (1892) de Thomas Hardy[81]. En muchos casos estos personajes, con sus temas de resistencia emocional o martirio, juegan con anteriores variaciones sobre las mujeres como «la paciencia en sepulcro, que al dolor sonríe». Las heroínas, desde luego, podían superar su soledad, pero habitualmente ocurría a través de un «Lector, me casé con él» como aquiescencia ante el *statu quo* y el ideal del amor romántico realizado; o perdido, en el caso de la señorita Havisham de *Grandes esperanzas* (Dickens, 1861).

Las obras de Charles Dickens también ilustraron una serie de modelos de soledad, especialmente en los niños, en el contexto de una sociedad industrial insensible y mecanicista. Así, los héroes y heroínas de las novelas de Dickens —Pip en *Grandes esperanzas,* por ejemplo, u Oliver en el epónimo *Oliver Twist* (1837)— se encuentran solos, abandonados y sin amigos en un mundo sombrío y hostil. Estos personajes llamaron la atención, a menudo de forma deliberada, sobre una paradoja psicológica en las metáforas industriales del siglo XIX: por un lado, era necesario que las clases trabajadoras funcionaran como engranajes en una máquina, pero, por otro, era un proceso potencialmente deshumanizador, incluso para aquellos cuya vida era desagradable, embrutecida y corta. En la era industrial tardía, además, los temas de la sociabilidad y la conexidad se dotaron de nuevas metáforas, a medida que el sistema nervioso de Gran Bretaña y de sus habitantes quedaba

conectado por la electricidad y el telégrafo. Cabe mencionar que la era digital tiene sus propias metáforas corporales, con el cerebro *qua* mente como una especie de Google, que se conecta y desconecta sin cesar de una idea, evento o persona a otra. Las metáforas de la soledad también están abrumadoramente encarnadas; tienden a implicar imágenes y grados de calor, lo que sugiere la fisicidad del contacto con los demás. Así, las personas solitarias están «abandonadas a la intemperie».

La representación poética del individuo solitario fuera de la sociedad, ya sea por error, debilidad, la insensibilidad de las estructuras sociales o la mala suerte, no sólo era compatible con los principios de la biología evolutiva, sino también con el surgimiento del individuo como objeto de la psiquiatría temprana: un yo monádico y delimitado, enfrentado al mundo. Con las ciencias de la mente, los principios neurológicos y biológicos empezaron a explicar los distintos tipos de trastornos nerviosos observados en el siglo XVIII[82] (y que se manifestaban en una solitud excesiva), con una considerable influencia de la teoría psicoanalítica y de la obra de teóricos como el neurólogo austriaco Sigmund Freud. Freud no escribió específicamente sobre la soledad, pero sí lo hizo sobre el miedo a estar solo. Utiliza la anécdota de un niño que teme la oscuridad a menos que su tía le hable, momento en el que «hay más luz». La oscuridad y la luz, al igual que el frío y el calor, pueden verse como experiencias encarnadas de la soledad. Más importante quizá es el que otro sujeto de Freud, Dora, sea una histérica diagnosticada, a la que se describe como insociable y encerrada en un anhelo inconmensurable por una mujer distante, que se convertiría, tal vez, en la figura materna en otros escritos de Freud[83]. La soledad, implícitamente, marcaba una especie de neuroticismo, un desarrollo inadecuado del yo que no puede adaptarse y prosperar en circunstancias adversas.

Para otros escritores, como el psiquiatra Carl Gustav Jung, la soledad manifestaba el dilema moderno de la humanidad. Para Jung, el viaje vital del ser humano es la diferenciación entre el yo y los otros. Este proceso de individuación supone separar los elementos conscientes e inconscientes de la existencia, en la que el individuo se compromete con los temas

dominantes del inconsciente colectivo, así como con el lenguaje y los símbolos disponibles. Jung diferenciaba entre tipos «introvertidos» y «extrovertidos» basándose en la forma en que esos individuos participan del mundo exterior, y asociaba cierto grado de neuroticismo a la introversión y al deseo de solitud.

A principios del siglo XX la soledad moderna se convirtió en un problema mental vinculado al funcionamiento de la mente. Las filosofías de la alienación social, que destacaban la falta de valores comunes y el alto grado de aislamiento entre los individuos, reforzaron la idea de que la soledad era una parte disfuncional y negativa de la psique humana, causada por el comienzo de la modernización y por una profunda desconexión individual respecto a los otros. Karl Marx, Émile Durkheim y otros pronosticaron las cinco características principales de la alienación: impotencia, falta de sentido, anomia, aislamiento y autoextrañamiento[84].

Para Frederick Tönnies, fundador de la sociología alemana, existían dos tipos de agrupaciones sociales: la *Gemeinschaft,* que suele traducirse como comunidad, basada en la unión y los vínculos mutuos, y la *Gesellschaft,* o los grupos basados en el beneficio del individuo. A pesar de que las conexiones emocionales rara vez se definen tan rígidamente, la idea nostálgica de la *Gemeinschaft* perdida se sigue utilizando en el siglo XXI para explicar la soledad entre las personas mayores[85].

La alienación, al igual que las filosofías del existencialismo y la fenomenología, identificó la impotencia del individuo en relación con el mundo, así como la compleja inevitabilidad (al menos para los existencialistas) de la soledad. Sin embargo, para el filósofo alemán Martin Heidegger[86], por ejemplo, la verdad intelectual y la libertad no sólo se encontraban en la solitud, sino también en la soledad, ya que es el camino hacia el verdadero autoconocimiento. Esto recuerda al aislamiento intelectual de los primeros monjes ermitaños en busca del sentido interior oculto (aunque Heidegger rechaza una voz teológica). Otros, como Søren Kierkegaard, que ha sido considerado el primer existencialista (y cuya obra influyó especialmente en Heidegger), invocaron igualmente la idea de

que —como dijo Sartre en la obra *A puerta cerrada*— «el infierno son los otros»[87].

Aunque Freud no había expresado específicamente este concepto de alienación social, su noción de un subconsciente frente a una mente consciente y del ego-superego e id creó un espacio entre el individuo y la sociedad, y afirmaba la idea de que había una desconexión entre el yo y el mundo. No es mi objetivo enumerar todas las perspectivas filosóficas que surgieron durante el siglo XX, incluido el reconocimiento de Max Weber de que el individualismo del protestantismo apuntalaba los principios del capitalismo económico. Lo más significativo es el surgimiento en el siglo XX del «yo contra el mundo» y «el individuo contra la sociedad», ideas que se naturalizaron en las estructuras económicas y políticas y en las creencias que aún rigen el debate intelectual en el Occidente del siglo XXI. Llevada a ese extremo, la soledad no es simplemente una parte inevitable de la fragmentada condición humana, sino también un estado psicológico diferenciado, ligado a la capacidad personal de interactuar con los demás[88].

Anteriormente he insinuado, en referencia al argumento de Taylor sobre el yo moderno y la imposibilidad de estar solo en un mundo lleno de Dios, que, con el declive de la religión —o, más específicamente, con la emergencia del humanismo racional—, la secularización fue crucial para la formación moderna de la soledad como cúmulo de emociones. Freud reconocía que la «religión devota e intrínseca» proporcionaba cierto amortiguamiento de la soledad. Es una cuestión interesante, aunque poco explorada, si la búsqueda de la religión en el siglo XXI está provocada por la soledad, o si Dios proporciona un consuelo a la gente hoy en día[89]. No estoy sugiriendo, por supuesto, que la religión haya desaparecido, ni que la vida moderna sea irremediablemente secular, aunque se ha producido un cambio evidente entre el siglo XVII y el presente en cuanto a la realización de catecismos y homilías en la vida cotidiana. Pero eso no significa que las personas sean menos espirituales, sino simplemente que su espiritualidad se expresa de maneras diferentes y en contextos culturales que no están necesariamente relacionados con la práctica cotidiana.

Estoy identificando, más bien, una tendencia filosófica y cívica en la que la soledad como fenómeno social depende de una versión del yo que no necesita desarrollarse en relación con un Dios paternalista o un sistema de creencias interiorizado, sino a través de una identificación externa y laica con grupos de iguales y comunidades que comparten y realizan externamente rituales de pertenencia[90].

Todas las sociedades tienen rituales. En los primeros años de la Edad Moderna, éstos podían incluir la asistencia obligatoria a la iglesia y las ceremonias del culto, como el catecismo; a principios del siglo XXI, los rituales de pertenencia podrían incluir los vídeos de compras *mall haul* de YouTube, en los que la gente comparte el desembalaje de sus bolsas. Independientemente de que la actividad realizada sea religiosa o secular, la repetición y reafirmación de estos rituales es una forma de que los miembros de una sociedad encuentren sentido y pertenencia, aunque sea temporalmente[91]. Se podría argumentar que ciertas representaciones de la identidad y la pertenencia en un clima fragmentado de posmodernidad digital, caracterizado por la inestabilidad, la competencia y el consumismo creciente, refuerzan la idea de la soledad como una fuerza crónica y desestabilizadora.

En cualquier caso, las exigencias de la individualidad del siglo XXI han puesto en conexión nuevas formas de colocar al individuo en el centro de una miríada de redes a través de las cuales se crean y reproducen los comportamientos emocionales. La paradoja de las redes sociales es que producen el mismo aislamiento y la misma soledad que pretenden superar. De la misma manera en que el suicidio puede propagarse de persona a persona a través de un contagio social (como expresó en 1912 el sociólogo francés Émile Durkheim, que utilizó el término «anomia» para explicar cómo la inestabilidad individual y social estaba causada por una crisis de valores), la soledad ha sido imaginada como un producto de las fuerzas sociales de la modernidad tardía. En este contexto, los lazos sociales pueden deshacerse a través de toda una red de personas, provocando la desintegración del tejido social. En palabras del neurocientífico John Cacioppo, las redes sociales

empiezan a «deshilacharse por los bordes, como un hilo que se suelta al final de un jersey de ganchillo»[92].

La soledad como producto de las fuerzas históricas

Considerar la soledad como producto de fuerzas históricas ayuda a explicar por qué se ha vuelto tan profunda en el siglo XXI. Siempre habrá «puntos de inflexión vitales» de soledad; esos momentos en los que el individuo de la era moderna es consciente de que está viviendo un rito de paso: el amor adolescente, el nacimiento de un hijo, el matrimonio, una enfermedad grave o la muerte, el divorcio o cualquier otro momento significativo que pueda ser vivido junto a otros o en solitario. En un escenario de cambio colectivo, se viven vidas individuales.

La primera de estas vidas que quiero explorar es la de la poeta y escritora estadounidense Sylvia Plath. Aunque se ha escrito mucho sobre la obra de Plath, su enfermedad mental y su matrimonio con el laureado poeta de Yorkshire Ted Hughes, se ha dicho poco sobre su soledad, que parece haberla perseguido toda su vida. Muchos temas relacionados con la soledad —los estados emocionales crónicos o transitorios, el impacto del género y los momentos significativos en los que la soledad puede aparecer, incluyendo la infancia y la adolescencia, el romance, el matrimonio, la maternidad y monoparentalidad— emergen del estudio de los diarios y cartas de Plath. Es a esos escritos a los que me referiré a continuación.

---

45. F. Bound [Alberti], «Writing the self? Love and the letter in England, c. 1660-c. 1760», *Literature and History,* 11 (2002), pp. 1-19.

46. H. Lee, *Virginia Woolf* (New York: Knopf, 1997).

47. Bound [Alberti], «Writing the self?».

48. A. Worsley, «Ophelia's loneliness», *ELH,* 82 (2015), pp. 521-551.

49. F. Kaba *et al.,* «Solitary confinement and risk of self-harm among jail inmates», *American Journal of Public Health,* 104 (2014), pp.

442-447. Véase: http://www.wilson.com/enus/volleyball/balls/outdoor-volleyball/cast-away-volleyball, consultado el 31 de enero de 2018.

50. S. Johnson, *A dictionary of the English language* (London: W. Strahan, 1755).

51. M. Raillard, «Courting wisdom: Silence, solitude and friendship in eighteenth-century Spain», *Vanderbilt e-journal of Luso-Hispanic Studies,* 10 (2016), pp. 80-89.

52. G. Campbell, *The hermit in the garden: From imperial Rome to ornamental gnome* (Oxford: Oxford University Press, 2013); B. Taylor, *Mary Wollstonecraft and the feminist imagination* (Cambridge: Cambridge University Press, 2003).

53. C. R. Long y J. R. Averill, «Solitude: An exploration of benefits of being alone», *Journal for the Theory of Social Behaviour,* 33 (2003), pp. 21-44.

54. Uno de los zapatos de Bigg sobrevive en el Ashmolean Museum de Oxford: http://britisharchaeology.ashmus.ox.ac.uk/highlights/dinton-hermits-shoes.html, consultado el 16 de octubre de 2018.

55. F. Bound Alberti, *This mortal coil: The human body in history and culture* (Oxford: Oxford University Press, 2016).

56. L. Gowing, *Common bodies: Women, sex and reproduction in seventeenth-century England* (New Haven, CT: Yale University Press, 2003).

57. B. Taylor, *Mary Wollstonecraft and the feminist imagination* (Cambridge: Cambridge University Press, 2003), p. 212.

58. L. Lipking, *Abandoned women and poetic tradition* (Chicago, IL: University of Chicago Press, 1988); Bound [Alberti], «Writing the self».

59. F. Bound Alberti, *Matters of the heart: History, medicine, emotion* (Oxford: Oxford University Press, 2010).

60. R. Burton, *The anatomy of melancholy,* 1621 (Philadelphia, PA: J.W. Moore, 1857), p. IV.

61. D. E. Shuttleton, «The medical consultation letters of Dr William Cullen», *Journal of the Royal College of Physicians of Edinburgh,* 45 (2015), pp. 188-189.

62. M. Louis-Courvoisier y S. Pilloud, «Consulting by letter in the eighteenth century: Mediating the patient's view?», en W. de Blécourt

y C. Usborne (eds.), *Cultural approaches to the history of medicine* (London: Palgrave Macmillan, 2004), pp. 71-78.

63. W. Buchan, *Domestic medicine: Or, the family physician* (Edinburgh: Balfour, Auld and Smellie, 1769).

64. Taylor, *Mary Wollstonecraft.*

65. Cullen Project (1777 y 1779), http://www.cullenproject.ac.uk, docs. ID 4087 y 4509.

66. J. de Jong-Gierveld, «A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences», *Reviews in Clinical Gerontology,* 8 (1998), pp. 73-80.

67. J. Mullan, *Sentiment and sociability: The language of feeling in the eighteenth century* (Oxford: Clarendon, 1988).

68. W. M. Reddy, *The navigation of feeling: Framework for a history of emotions* (Cambridge: Cambridge University Press, 2001).

69. G. J. Barker-Benfield, *The culture of sensibility: Sex and society in eighteenth-century Britain* (Chicago, IL; London: University of Chicago Press, 1992).

70. L. Klein, «Politeness and the interpretation of the British eighteenth century», *The Historical Journal,* 45 (2002), pp. 869-898.

71. J. Addison, *Selections from the Spectator,* editado por J. H. Lobban (Cambridge: Cambridge University Press, 1952), p. 173.

72. L. P. Agnew, *Outward, visible propriety: Stoic philosophy and eighteenth-century British rhetorics* (Columbia, SC: University of South Carolina Press, 2008); A. Pope, *An essay on man: Epistle III* (London: Printed for J. Wilford, 1733).

73. G. S. Rousseau, «Nerves, spirits and fibres: Towards defining the origins of sensibility», *Studies in Eighteenth-Century Culture,* 3 (1976), pp. 137-157.

74. Soy consciente de que el concepto del «individuo» es en sí mismo problemático e históricamente contingente, y me interesan las formas en que otros historiadores puedan negociar el concepto en relación no solamente con la «soledad», sino también con estados conectados como la «sociabilidad», la «pertenencia» y el «yo». Aun así, la versión del individualismo aquí articulada como el resultado de fuerzas sociales desde el siglo XVIII hasta el XXI se hace eco de otros trabajos historiográficos, como la discusión del filósofo canadiense Charles Taylor acerca del «giro expresivista» percibido como algo central en las versiones racionales y seculares de la identidad personal en la

edad moderna. C. Taylor, *Sources of the self: Making of the modern identity* (Cambridge: Cambridge University Press, 1992).

75. K. D. M. Snell, «Agenda for the historical study of loneliness and lone living», *Open Psychology Journal,* 8 (2015), pp. 61-70, y «The rise of living alone and loneliness in history», *Social History,* 42 (2017), pp. 2-28.

76. R. Stivers, *Shades of loneliness: Pathologies of a technological society* (Lanham, MD; Oxford: Rowman & Littlefield, 2004), p. 11.

77. O. Laing, *The lonely city: Adventures in the art of being alone* (London: Canongate, 2017).

78. G. Beer, *Darwin's plots: Evolutionary narrative in Darwin, George Eliot and nineteenth-century fiction* (Cambridge: Cambridge University Press, 2000).

79. H. C. Sheth *et al.,* «Anxiety disorders in ancient Indian literature», *Indian Journal of Psychiatry,* 52 (2010), pp. 289-291; M.-G. Lallemand, «On the proper use of curiosity: Madeleine de Scudéry's Célinte», en L. Cottegnies *et al.* (eds), *Women and curiosity in early modern England and France* (Leiden; Boston, MA: Brill, 2016), pp. 107-122.

80. R. Gooding, «Pamela, Shamela and the politics of the Pamela vogue», *Eighteenth-Century Fiction,* 7 (1995), pp. 109-130.

81. A. Borunda, «Mechanical metaphor and the emotive in Charles Dickens' *Hard Times», The Victorian,* 3 (2015), pp. 2-10.

82. I. R. Morus, «"The nervous system of Britain": Space, time and the electric telegraph in the Victorian age», *British Journal for the History of Science,* 33 (2000), pp. 455-475.

83. L. Spira y A.K. Richards, «On being lonely, socially isolated and single: A multi-perspective approach», *Psychoanalysis and Psychotherapy,* 20 (2003), pp. 3-21; S. Freud, *The problem of anxiety,* 1916-1917 (New York: Norton, 1936), pp. 392-411.

84. M. Seeman, «On the meaning of alienation», *American Sociological Review,* 24 (1959), pp. 783-791; E. Durkheim, *The elementary forms of the religious life,* trad. K. E. Fields (New York: Free Press, 1996).

85. W. Schirmer y D. Michailakis, «The lost Gemeinschaft: How people working with the elderly explain loneliness», *Journal of Ageing Studies,* 33 (2015), pp. 1-10.

86. L. P. Hemming, *Heidegger's atheism: The refusal of a theological voice* (Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press, 2002); M. Heidegger, *Basic problems of phenomenology,* trad. S. M. Campbell,

(New York: Bloomsbury, 2013); L. Svendsen, *A philosophy of loneliness,* trad. K. Pierce, (London: Reaktion, 2017).

87. J.-P. Sartre, *No exit* (New York: Caedmon, 1968).

88. M. Weber, *The protestant ethic and the spirit of capitalism,* trad. T. Parsons (London: Harper Collins, 1991).

89. C. T. Burris *et al.,* «"What a friend..." Loneliness as a motivator of intrinsic religion», *Journal for the Scientific Study of Religion,* (1994), pp. 326-334, 326.

90. C. Taylor, *A secular age* (Cambridge, MA; London: Belknap, 2007).

91. J. Brewer, *The pleasures of the imagination: English culture in the eighteenth century* (London: Harper Collins, 1997); R. J. Harnish y K. R. Bridges, «Mall haul videos: Self-presentational motives and the role of self-monitoring», *Psychology & Marketing,* 33 (2016), pp. 113-124.

92. J. T. Cacioppo *et al.,* «Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network», *Journal of Personality and Social Psychology,* 97 (2009), pp. 977-991.

CAPÍTULO 2

¿UNA «ENFERMEDAD DE LA SANGRE»?

La soledad crónica de Sylvia Plath

Dios, pero la vida es soledad.

SYLVIA PLATH, *Diario*[93]

Entre 2017 y 2018 se publicaron dos volúmenes de las cartas de la autora estadounidense Sylvia Plath[94]. En ellos se ofrece una visión única de su salud mental, sus relaciones con otras personas —notablemente con su marido, el también escritor Ted Hughes (figura 2)— y su estado de ánimo cuando se suicidó el 11 de febrero de 1963. Mientras que el primer volumen se centra en la infancia y adolescencia de Plath, sus años universitarios y su encuentro con Hughes, el segundo ha recibido aún más atención mediática, ya que incluye una docena de cartas que Plath envió a su psiquiatra antes de su muerte. En ellas acusaba a Hughes de haberla golpeado y de haberle provocado un aborto, así como de haberle deseado la muerte. La relación de Plath con Hughes ha atraído mucho la atención de los medios, desde la desfiguración de la lápida de Plath para borrar el nombre de él hasta la apasionada defensa de su padre por parte de su única hija viva, Frieda[95].

Figura 2. Sylvia Plath y Ted Hughes, retratados en 1956.
Creative Commons.
Archivio G.B.B./Contrasto/eyevine.

Es comprensible que esta última se pueda sentir desgarrada por las acusaciones contra su padre y que busque formas de comprender y excusar su violencia refiriéndose a la vida que llevó la pareja: caótica, artística y apasionada. Frieda reconoce que estas cartas eclipsan todo lo demás incluido en el volumen; que el escándalo ligado a Plath y Hughes es lo único de lo que se habla, a excepción del arte. Y al final lo que importa es el arte, sugiere Frieda, retomando el que es el estribillo recurrente de las cartas de Plath: Hughes era un «genio» y ella estaba agradecida por haberlo conocido, incluso cuando se resentía de lo mucho que le había costado, financiera, física y emocionalmente.

Separar al artista de su vida nunca es tarea fácil, y no es mi intención debatir sobre el matrimonio de Plath y la violencia de Hughes ni opinar sobre las considerables desigualdades reconocidas por la propia Plath: que Hughes tenía libertad intelectual y práctica mientras que ella hacía malabares para

compaginar el cuidado de los niños, la domesticidad y el arte. Me interesa el modo en que la soledad ensombreció su vida documentada. Porque no estuvo presente sólo al final, cuando murió. La persiguió desde su infancia, a lo largo de la adolescencia y de los primeros años de la vida adulta; la acompañó durante su matrimonio y sus disputas con Hughes, y persistió cuando él la abandonó. La soledad no sólo era evidente en los textos de ficción de Plath, sino también en los temas relacionados acerca de la identidad y la salud psicológica que abordó abiertamente en sus diarios y cartas. La soledad crónica catalogada en sus escritos era diferente en calidad y timbre a la soledad episódica (que es de más corta duración y está vinculada a los acontecimientos de la vida), lo que nos recuerda que el tiempo se relaciona con la soledad de forma importante, aunque no se tenga en cuenta.

La angustia emocional y la soledad se entrecruzan en la obra de Plath, con la enfermedad mental y la soledad alimentándose mutuamente y produciendo un profundo aislamiento social. Al leer los escritos de Plath, y tomando en consideración sus intentos de autorrepresentación —cómo se presentaba ante el mundo, así como la forma en que deseaba aparecer—, es evidente que su experiencia de la soledad evolucionó y cambió a lo largo de su vida, según las circunstancias, las exigencias sociales y políticas de la sociedad y sus ambiciones literarias. Los intentos de Plath por encontrar un verdadero compañero —primero un amigo y más tarde un amante; alguien que la comprendiera por completo y con el que pudiera ser realmente ella misma— quedan de manifiesto en sus cartas a su madre, a sus amigos y a su marido.

También es posible que su propia autorrepresentación en cuanto artista atormentada, con deliberados paralelismos con Virginia Woolf, significara que la soledad literaria expresada le proporcionaba un sentido de identidad indispensable. No estoy sugiriendo que la muerte de Plath fuera directamente resultado del suicidio de Woolf, aunque sí se interesó por los suicidios de una serie de mujeres atormentadas y creativas, incluida Marilyn Monroe, cuyo pelo rubio copió y que también se suicidó en 1962, un año antes que ella[96].

La mayoría de los estudiosos que se han centrado en la vida y la obra de Plath han hablado de su apasionado romance con Hughes y de su posterior enfermedad mental y suicidio como si este final hubiera sido de alguna forma inevitable[97]. Este relato es sintomático de la necesidad cultural de ver a Plath y a Hughes como amantes desdichados y tempestuosos: éste es un tropo que ha capturado el imaginario público, desde Orfeo y Eurídice hasta Elizabeth Taylor y Richard Burton. La necesidad de un alma gemela y la pérdida o falta de ella ha sido tradicionalmente una de las claves en la articulación de la soledad entre las mujeres jóvenes. Por desgracia, también es evidente en la obra de Plath.

Las cartas de Plath revelan a una niña solitaria, que luchaba por hacer amigos y que se sentía algo inadaptada. Nacida en Boston, Estados Unidos, en 1932, fue introvertida y literaria desde muy joven, y componía poesía y publicaba en revistas y periódicos. También era una ávida escritora de diarios y cartas. Su padre, Otto Emil Plath, era un entomólogo y profesor de biología en la Universidad de Boston que murió de complicaciones derivadas de la diabetes cuando ella tenía sólo ocho años. Su madre, Aurelia Frances Schober, había sido una de las alumnas de Otto[98].

Tras la muerte de Otto, Sylvia y su hermano Warren fueron criados por Aurelia, que trabajaba como profesora suplente en un instituto local. Plath estudió en el Smith College, una universidad de artes liberales para mujeres en Northampton, Massachusetts. Durante esos estudios, Plath trabajó en exceso, constantemente en busca de la perfección y preocupada por la posibilidad de estar perdiendo el tiempo con amigos (que, sin embargo, estaba desesperada por tener). Después del Smith obtuvo una beca para asistir al Newnham College de Cambridge. Fue allí donde conoció y se casó con el poeta Ted Hughes en 1956. Los dos vivieron juntos primero en Estados Unidos y luego en Inglaterra. Tuvieron dos hijos, Frieda y Nicholas, antes de separarse en 1962. En 1963 Plath se suicidó intoxicándose con el gas del horno.

Hay mucho escondido en las entrañas de esta biografía familiar, incluyendo las formas en que la soledad dio cuerpo a

la existencia de Plath. Los momentos particulares de crisis incluyen la muerte de su padre cuando era una niña, la intensa y problemática relación con su madre, sus experiencias universitarias y sus intentos frustrados de pertenecer a algo, sus relaciones románticas y la búsqueda de ese «otro» significativo, sus retos profesionales y el relativamente corto periodo de tiempo en el que experimentó el matrimonio, la maternidad y la separación.

El lenguaje de género que Plath utilizó para describir sus experiencias emocionales también es importante: las metáforas de los fetos perdidos, abortados y mutados, que representan la creatividad perdida, el tropo del suicidio y sus vínculos con la salud mental y las presiones sociales, la «campana de cristal» que cubre a la sociedad y a través de la cual todo se distorsiona (metáfora que, de hecho, se convirtió en sinónimo de la única novela publicada por Plath) y el imaginario natural —el agua, la corrupción, el poder— que recorre su poesía. A través de todo este lenguaje, y de la visceralidad de la pasión y el deseo, la soledad se mantenía separada y fija, un espectro del que no podía escapar.

La soledad de la infancia

La encuesta de la BBC sobre la soledad de 2018 descubrió que la soledad entre los jóvenes era un fenómeno común[99]. Sin duda, fue central en los primeros años de existencia de Plath. De niña, se sentía «diferente» a los demás, y a menudo se sentía excluida[100]. Sus sentimientos complejos e irresueltos hacia su difunto padre están expresados en su poema «Papi», escrito poco antes de su muerte. El poema, compuesto por dieciséis estrofas de cinco versos, es brutal y visceral, y se refiere a él como un «zapato negro» que ya no le sirve. Si el padre de Plath era «bruto» y «pesado como el mármol», también era un molde para las relaciones románticas y sexuales que Plath experimentaría, trasplantando a otros amantes, incluido Ted Hughes, el amor y el anhelo que sintió por su padre.

Otto Plath parecía una especie de tirano en el hogar y, sin

embargo, alguien a quien ella admiraba desesperadamente: su adoración paterna derivó en conflictos con Hughes. Plath también tenía una compleja actitud emocional hacia su madre, de la que hablaría en su relación con su terapeuta en la edad adulta, y también la exploró a través de la lectura de libros de psiquiatría y psicología, incluyendo la obra de Sigmund Freud y Carl Jung. La intelectualización de sus sentimientos hacia sus padres no impidió que como adulta los necesitara tanto como lo había hecho en la infancia. Mientras que no tenía amigos de su edad, anhelaba el contacto con su madre, su compañía, al tiempo que se sentía responsable de su estado emocional. El 18 de julio de 1943, cuando Plath sólo tenía once años y estaba de campamento, escribió a su madre, Aurelia, diciéndole que se sentía «excluida», ya que muchas de las chicas estaban volviendo a casa. No había sabido nada de ella y quería saber si estaba bien, ya que se preocupaba cuando no había noticias[101].

Plath escribía cartas a su madre a diario y practicaba con distintas firmas: de «Sylvia» a «Siv», «Sivvy», «tu Sylvy», «tu chica Sylvia» y «yo». Lo que queda claro en estas primeras cartas es la evolución del apego materno infantil, y la conciencia de la autorrepresentación que es común al desarrollo de los adolescentes. Sin embargo, también es evidente que Plath se esforzaba en sus estudios, valorándose a sí misma en relación con sus logros académicos, aunque carecía de un amigo especial con quien compartir sus experiencias infantiles. En «Missing Mother» escribió sobre la sensación de abandono que sentía cuando su madre estaba ausente[102]. Plath siguió escribiendo a su madre con una dependencia infantil, especialmente cuando fue a la universidad y su soledad se agudizó.

«Ahora soy una chica de Smith»

En 1950 Plath empezó sus estudios en el Smith College, una universidad privada independiente de artes liberales para mujeres en Northampton, Massachusetts[103]. Plath estaba encantada y entusiasmada ante la posibilidad de hacer amigos

y sobresalir en sus estudios. La importancia de su mundo material fue primordial para su aterrizaje emocional durante esos primeros días y semanas fuera de casa. Escribió a Aurelia para describir el aspecto físico de su habitación y su entorno, observando que las «cosas tangibles» podían ser «amigables»: el escritorio con tapa de arce que parecía «de terciopelo», el reloj cuyo tictac sonaba como el latido de un corazón[104]. Para las personas solitarias, los objetos materiales son con frecuencia antropomórficos, adoptando características humanas y proporcionando una forma particular de bienestar.

Plath escribía a su madre, a menudo más de una vez al día, sobre todos los aspectos de su vida en Smith: sus estudios, sus enredos románticos, su ropa, sus amistades, su salud mental, su peso, su bienestar emocional y sus preocupaciones económicas (contaba con una beca para «jóvenes escritores prometedores», cortesía de la escritora y exalumna de Smith Olive Higgins Prouty). Tenía dudas sobre su capacidad para mantener el ritmo de sus estudios académicos, obtener las mejores notas y equilibrar esos logros con una vida social y romántica y con la capacidad de ser creativa. El 2 de octubre de 1950, cuando llevaba menos de un mes en Smith, se describió a sí misma como absolutamente «exhausta»[105].

La rigurosa aplicación de Plath a sus estudios y su constante preocupación por saber si estaba rindiendo lo suficiente, si dormía lo suficiente y si iba a ser capaz de publicar exacerbaron sus problemas de salud mental. Y a su vez esos problemas de salud mental se revelaron como socialmente aislantes; más de la mitad de las personas con problemas emocionales diagnosticados afirman sentirse solas[106]. Al perder la noción de lo que era un ritmo de estudio proporcionado, o de cuánto era demasiado, a Plath le resultaba difícil obtener apoyo de otros estudiantes o sentirse menos sola, ya que los consideraba competencia u obstáculos en su camino. Sin embargo, quería ser deseada, y le generaba angustia no llegar a alcanzar nunca la plenitud con un amigo o un amante.

En noviembre de 1950, Plath fue a ver una presentación del profesor de filosofía Peter Bertocci sobre «La cuestión del sexo antes del matrimonio». Al informar a su madre sobre la gran

afluencia de público y sobre el hecho de que en ese momento no estaba encaprichada con ningún chico (y que estaba, por tanto, en su opinión, en condiciones de afrontar la charla de forma totalmente lógica), tomó conciencia de que estaba compartimentando su vida de forma insostenible. Había volcado todas sus energías en los estudios, pero no tenía ni novio ni amigas; nadie en quien «volcarme», como lamentaba[107]. Ese volcarse en alguien, dárselo todo, era una característica de la actitud de Plath hacia la vida. Pero estos deseos también eran los esperados en las mujeres en los años cincuenta: cuestiones como el matrimonio, la domesticidad y el entretenimiento chocaban repetidamente con sus deseos de escribir, de estar sola, de hacerse famosa.

Para Plath, la conciencia de que Aurelia ya no podía aportarle la seguridad emocional y la compañía de antaño era una fuente de tristeza difícil de soportar. Crecer fue doloroso: quería seguir siendo una niña, libre de las responsabilidades de ser mujer e incluso de cuidar de sí misma[108]. Sólo durante las visitas a casa, cuando su madre la cuidaba física y emocionalmente, Plath parecía poder relajarse; esto no es inusual en una mujer de su edad (sólo tenía dieciocho años cuando se fue a la universidad), pero resulta evidente que para mantener su vida en Smith necesitaba episodios regulares de convalecencia, de sentirse total y completamente atendida. Así, después de uno de esos episodios escribió a su madre —cabe remarcar que llamándola «mami» en lugar de su habitual «madre» o «mamá»— agradeciéndole que la alimentara, le comprara perfume y medias, la dejara dormir y la mimase durante unos días[109].

Durante su estancia en Smith, Plath escribía cartas para conectar con el mundo exterior, y la escritura de esas cartas era tan importante para ella como enviarlas. Al escribir, uno refuerza sus conexiones con los demás a través de un acto físico. Recibir cartas es una afirmación de que esas relaciones existen y ayuda a mitigar la soledad, porque las cartas son objetos físicos que pueden leerse una y otra vez. En su última correspondencia, Plath recordaba cómo las cartas eran lo único que la ataba a una realidad externa, aunque las llamadas

telefónicas ocasionales con su madre siempre le habían producido alegría[110].

Además de a su madre, Plath le escribía a Hans Joachim-Neuport, un amigo por correspondencia alemán con el que debatía sobre la posibilidad de un holocausto nuclear, y a Eddie Cohen, un hombre que empezó a escribirle tras la publicación de uno de sus poemas en la revista *Seventeen*. En ambos casos, la autora ensayaba conscientemente distintas identidades, que le ofrecían una alternativa a su aislamiento cotidiano en Smith[111]. Ocasionalmente, Plath experimentaba momentos en los que se sentía «muy universitaria» y en los que se relacionaba con otras chicas y tenía una sensación de pertenencia. Pero la mayor parte del tiempo vivía una experiencia solitaria, en la que trabajaba tan duro como le era posible e interrumpía una rutina agotadora con alguna que otra cita. Su única amiga en aquella época era Ann Davidow, con la que hablaba de las presiones de los estudios y las dificultades de la depresión y la ansiedad. El vínculo con Davidow fue terapéutico y le hizo sentirse menos aislada. No es de extrañar, pues, que cuando Davidow dejó Smith se sintiera traicionada y sola[112]. Davidow se marchó debido al empeoramiento de su salud mental. Plath había observado el humor cambiante de su amiga y se había dado cuenta de que la alegría de Davidow parecía «más artificial» que antes.

Plath informó a su madre de que las chicas habían hablado de la depresión y los impulsos suicidas. Ésta es una de las primeras veces en que plantea la idea del suicidio; a lo largo de las posteriores entradas en su diario y de sus cartas, el suicidio —de otros, en particular de amigos y escritores— se convierte en una imagen recurrente, planteada como una salida, una escapatoria a la naturaleza empalagosamente deprimente de la existencia. Hay también una cierta sensación de compañerismo y de unión en el compartir pensamientos suicidas y enfermedades mentales: al igual que Plath, Davidow sentía que las otras chicas hacían «camarilla»[113]. Según Plath, Davidow almacenaba cuchillas de afeitar y hablaba sin parar sobre el suicidio: si Aurelia fuera *su* madre, escribió, estaría bien.

Sin la amistad de Davidow, la vida universitaria se volvió

más sombría para Plath. No había nadie con quien confiarse, y no era capaz de patinar ni de jugar al bridge ni de hacer ninguna de las cosas que hacían las chicas populares[114]. El fantasma de sentir soledad sin estar solo está relacionado con la diferencia fundamental entre la solitud y la soledad; lo que realmente supone un reto no es tanto el hecho de que haya o deje de haber gente *alrededor,* sino la conciencia de que uno no tiene nada en común con los demás; las conexiones significativas son las que importan. Cuando Plath intentó conectar con otras chicas, escribió a Davidow, la «miraban de forma extraña». Al haber volcado todas sus energías en su relación con Davidow, se encontraba ahora completamente sola[115]. Sentada en su habitación, sola, lloraba por su pérdida: «Me siento tan sola... esta habitación individual es tan solitaria»[116].

Plath escribió a su madre para quejarse de la marcha de Davidow, lamentándose de que había sido su única amiga. No había, aparte de ella, nadie con quien «lavar los calcetines», una referencia encantadora y previsiblemente física, dado el arraigo emocional de Plath en el mundo material que la rodeaba, a la intimidad cotidiana de la amistad. Estos momentos diarios de conexión eran lo que más echaba de menos. Se había emocionado al conseguir una habitación individual, imaginándose a sí misma estudiando todo el tiempo, pero en realidad encontraba la falta de compañía difícil de soportar[117]. Plath sí escribió a y sobre otras chicas de Smith además de Davidow, incluyendo a Marcia (Marty) Stern[118], y, aun así, sistemáticamente, se sentía separada de sus compañeras e incapaz de relacionarse. En sus diarios, Plath señaló la fisicidad visceral de este sentimiento; la soledad perturbaba todo su cuerpo, así como su mente. La soledad, escribió, procedía de un «núcleo vago del yo, como una enfermedad de la sangre» que se dispersaba tan completamente por el ser que era imposible saber dónde se originaba. Era como una infección, o un «contagio», término que se ha vuelto popular para conceptualizar la soledad como epidemia[119]. Soledad y añoranza del hogar iban de la mano para Plath; la segunda se convirtió en un lenguaje aceptable para explicar a

los demás la «sensación de enfermedad» que dominaba su corazón: al fin y al cabo, no tenía las connotaciones negativas de la soledad, y era mucho más probable que suscitara una respuesta comprensiva[120].

En los momentos de soledad, la cultura material del propio entorno puede dejar de ser reconfortante. Estar solo y ser consciente de la propia soledad puede abrumar los sentidos y la mente. La hipersensibilidad, o los vínculos entre la sensibilidad física y la fragilidad emocional, puede hacer que objetos ordinarios adquieran nuevos significados[121]. Plath se quejaba del implacable tictac del reloj, que antaño la reconfortaba, y de la «falsamente alegre resiliencia de la luz eléctrica»[122]. En estas observaciones también había una presunción implícita de que el mundo natural era un espacio más sano y menos solitario, tal y como lo había sido para los poetas románticos. Sin duda, cuando Plath escribe sobre sus veranos en la playa o en la naturaleza parece estar más feliz, más sana y menos melancólica.

Hay una clara brecha entre las cartas luminosas y vivaces que Plath escribía a su madre y el ser temeroso y aislado que describía en su diario, relatando cómo día tras día se sentaba en la biblioteca, con los ventiladores zumbando y las luces deslumbrándola, viendo a las chicas divertirse y estar juntas mientras ella se sentía alejada y aislada. Su sensación de alienación y soledad era tan profunda que sentía que carecía de identidad: que se hallaba «sin rostro»[123].

La soledad y el impulso suicida

Para una mujer joven como Plath, desesperada por tener amigos y sin embargo consciente del abismo que la separaba de los demás, preocupada porque no llegaba nunca a conocer a la gente, sino que se limitaba a cruzarse con ella en los pasillos, la escritura cumplía una función emocional. Podía recibir un eco emocional de sus cartas y diarios, tanto figuradamente, por la vía de conectar con los demás, como en sentido metafórico, al dejar marca en una página en blanco: estoy aquí[124]. Sin embargo, incapaz de obtener una sensación

de pertenencia junto a las chicas de Smith, Plath siguió buscando la identificación con un otro romántico, un hombre que la completara y la hiciera sentir especial. Este deseo, reconocía, era antitético a su deseo de fama y éxito como escritora en los años cincuenta, cuando se suponía que las mujeres debían concentrar sus energías creativas en el hogar. Su vida romántica había sido muy decepcionante: los hombres que había conocido no habían logrado, en general, ni interesarla ni atraerla[125].

Plath se encontraba dividida, pues, entre la mujer que quería ser —exitosa, publicada, independiente, rodeada de amigos y amantes— y la chica solitaria y nostálgica que se refugiaba en su propia habitación y su propia mente. En noviembre de 1951 comenzó a escribir sobre el deterioro de su salud mental y su desesperada necesidad de algo o de alguien que la hiciera sentir completa. Se sentía demasiado mayor para ir a casa y «lloriquear» en las faldas de su madre, y mal equipada para tratar con los hombres porque carecía de cualquier «directriz paterna» o de la orientación de un padre. Ansiaba abdicar de la responsabilidad sobre sí misma y seguir a otras mujeres a las que admiraba, como las escritoras Virginia Woolf y Sara Teasdale, en la ambivalente huida del suicidio.

El historiador Chris Millard ha escrito sobre el suicidio y la autolesión como formas de llamar la atención sobre la propia confusión interna en la Gran Bretaña de la posguerra, lo que parece pertinente en este caso[126]. La ideación, que incluye hablar y pensar sobre el suicidio, como parece que hizo Plath, se ha asociado a la soledad en los estudios del siglo XXI[127]. El ideal del suicidio es un estribillo constante en los escritos de Plath, y en varias ocasiones se autolesionó y llevó a cabo intentos autolíticos[128]. La imagen del ahogamiento era especialmente importante en sus escritos: poco después de una discusión sobre el final de Virginia Woolf, por ejemplo, declaró su deseo de una «ola colosal, que me barra la marea, ahogarme». La soledad era central en este anhelo de olvido, ya que ¿cómo podría encontrar jamás esa «comunicación con otros seres humanos» que tan desesperadamente deseaba?[129].

En una ocasión, Plath se hizo cortes en las piernas, queriendo probar si era lo suficientemente valiente como para acabar con su propia vida. El elemento teatral es evidente —esas marcas serían visibles, anunciarían al mundo (y ciertamente a su madre) que estaba sufriendo—, aunque eso no significaba que su sufrimiento fuera menos genuino[130]. Plath fue tratada por depresión por un psiquiatra envuelto en un escándalo (hecho que ni ella ni su madre conocían), que le recetó pastillas para dormir y una terapia electroconvulsiva, o TEC, mal administrada. Olive Higgins Prouty, la benefactora de Plath en Smith[131], pagó gran parte de su tratamiento hospitalario, al igual que la había apoyado en la universidad. Prouty y muchas otras mujeres también habían sufrido depresión y «síntomas histéricos» en combinación con el amor por la escritura[132]. Entre los años veinte y los cincuenta, por tanto, la autolesión y el suicidio se convirtieron en una posibilidad muy recurrente para las mujeres que experimentaban profundos y dolorosos sentimientos de exclusión social y psicológica[133].

El 24 de agosto de 1952, Plath trató realmente de acabar con su vida tomando las pastillas para dormir de su madre. En una carta dirigida a su amigo Eddie Cohen unos meses más tarde en la que narraba lo sucedido, no mencionaba la sensación generalizada de soledad y ostracismo, pero sí sus desilusiones más recientes: las asignaturas que estaba cursando en Smith no eran las adecuadas, la habían rechazado en un curso de escritura en Harvard, se sentía incapaz de convertirse en escritora[134]. En los escritos de Plath se encuentran diseminadas metáforas de la fertilidad, sobre todo en relación con la sexualidad y lo femenino: escribió sobre el alumbramiento de niños deformes, niños monstruosos, sobre ser violada, sobre ser violentada; imágenes violentas que poblaban el paisaje de su creatividad, así como su correspondencia personal. Rodeada de otras mujeres felices y satisfechas, casadas o bien ocupadas o creativas, Plath se sentía como una aberración, una no-mujer «incapaz de amar o sentir»[135]. Las comparaciones imaginarias con los demás son reveladoras y frecuentes en las personas solitarias. La

autoevaluación de las habilidades sociales tiende a ser más baja entre los solitarios que entre los que tienen redes sociales fuertes. La creencia de que los demás son más populares, mejores en su participación social o más felices es característica del monólogo interior de los solitarios[136].

Plath le describía a Cohen cómo había esperado a que su madre y su hermano salieran y cómo se había tragado puñados de las pastillas para dormir de ésta, antes de esconderse en su sótano. Dejó una nota a su madre diciéndole que se había ido a dar un largo paseo y que no volvería hasta dentro de un día, más o menos. Se avisó a la policía, pero no se encontró ningún rastro de Plath hasta dos días después, cuando su hermano oyó sus gritos de auxilio mientras la familia se sentaba a cenar: se había despertado en el sótano y se había golpeado la cara contra la pared (lo que le produjo una cicatriz permanente). Siguieron dos semanas de internamiento en el hospital, tras las cuales Plath empezó a ver a una psiquiatra, la doctora Ruth Beuscher, a la que enviaría las cartas que más adelante aparecerían acerca de su matrimonio y la violencia y el adulterio de Hughes.

Las cartas de Plath después del intento de suicidio tenían un aire artificial; los comentaristas han atribuido esta cualidad a su desesperación por estar bien, por seguir viviendo, e incluso a un impulso competitivo hacia su amiga Jane Anderson, que también estaba experimentando una «crisis nerviosa» pero que tardó mucho más en recuperarse[137]. Sospecho que esto le hace un flaco favor a Plath. Lo que parece claro en sus cartas es su aguda conciencia de lo que necesitaba para estar bien, que articula en una carta a su novio Gordon Latymer: tiempo en la cafetería, socializar y la compañía de otras chicas[138]. Así las cosas, le confió a Cohen (quizá ocultando a Latymer el alcance de su enfermedad mental) que se despertaba horrorizada por la noche, soñando con la «sala de cuidados intensivos». Lo que realmente necesitaba en esos momentos era lo que nunca parecía tener: «Alguien a quien amar» y que estuviera con ella en esos momentos de crisis[139].

El regreso a Smith en enero de 1954 y el hecho de tener que repetir el segundo semestre de su primer año conllevaron una

dificultad especial. Si las otras chicas la rechazaban antes, parecían hacerlo doblemente ahora, ya que Plath se distinguía no sólo por sus intensos hábitos de trabajo, sino también por la locura que se le atribuía. De acuerdo con la biógrafa de Plath, Adrian Wilson, sus compañeras de piso la tenían por una especie de rareza y como un «tema de conversación» que era objeto de «cotilleos especulativos»[140]. El comportamiento de Plath tras su intento de suicidio también se percibía como extraño: según una de las amigas a las que visitó en Nueva York, por ejemplo, tenía «doble personalidad» y era algo falsa[141]. Parece, por tanto, que la creencia de Plath de que estaba excluida socialmente y de que las demás la miraban de forma extraña tenía cierta base en la realidad.

En 1954 Plath presentó su tesis, *The Magic Mirror: A Study of the Double in Two of Dostoyevsky's novels,* que explora el tema de la doble personalidad. Sus propios escritos, así como las reflexiones de su diario, también trataban cuestiones ligadas a la personalidad, el suicidio, el apego a la identidad y la salud mental[142]. En *The Magic Mirror* Plath escribió sobre los motivos que se repiten en el personaje de Goliadkin de la novela *El doble,* en particular su recurrente identificación con «formas bajas de vida animal» y sus «deseos de olvido o de muerte»[143]. Contempla «la seducción del suicidio como la liberación de un tormento prolongado», que era un motivo recurrente en las reflexiones autobiográficas de Plath[144]. Su visión de la ideación suicida —«el pájaro vuela por sí mismo hacia el cazador»— también recuerda a las imágenes y visiones aviares que emergen especialmente a propósito de la relación con Ted Hughes: él era el cazador, ella la cazada, cada uno enzarzado en una lucha por la supervivencia.

Cuanto más sola y deprimida se sentía Plath, más difícil le resultaba integrarse en el mundo social, de modo que la soledad se convirtió en parte de un ciclo psicológico destructivo. Su deseo de ser «extrovertida» —algo que en la sociedad occidental ha sido mucho más celebrado que la introversión— era también clave. Si podía transformar su personalidad, pensaba, le resultaría tal vez más fácil entrar en la contienda social y ser una de las chicas, en lugar de sentirse

aislada. ¿Por qué no podía ser una de las que eran sencillamente capaces de unirse a los demás y «buscar la comodidad del grupo»?[145]. ¿Por qué tenía que estar sola?

Plath se esforzó por ser *vista* como una persona extrovertida, en la medida en que había interiorizado las asociaciones negativas entre la introversión y el neuroticismo. Entendía, también, que eso que percibía como su propio «complejo de inferioridad» estaba al mismo tiempo ligado a las expectativas culturales acerca de las mujeres en la década de 1950[146]. Era consciente de que se esperaba de ella que eligiera un compañero de vida, y de que todo dependía de esa decisión, y esa responsabilidad (junto con la incapacidad de los hombres para proporcionarle satisfacción) la hacía sentirse asfixiada, insegura y fuera de lugar en el ambiente cultural. ¿Cómo podría estar satisfecha como madre y esposa cuando estaba tan desesperada por escribir? Existe, pues, un tipo particular de soledad que atañe al desfase entre las expectativas sociales y la manera en que uno se identifica. El sentimiento de ser diferente, de no encajar, se aplica a la edad adulta y a la vida posterior tanto como a la infancia[147].

En mayo de 1953 Plath ganó un premio para ser editora invitada en la revista *Mademoiselle* y viajó a Nueva York para aceptarlo[148]. La experiencia le sirvió de inspiración para su posterior novela, *La campana de cristal*. Plath estaba agotada y sobrecargada de trabajo: en julio, las anotaciones de su diario muestran que se encontraba en un estado emocional precario, necesitada del consuelo de los demás y, sin embargo, aislada y sola. Sentía, sobre todo, la falta de orientación y apoyo paternos[149]. Sus conocidos se mostraron poco comprensivos, especialmente cuando su necesidad de atención la llevó a «robarle» el novio a otra chica[150]. Plath se quejaba a su madre de que estaba cansada y sola y celosa, y de que sólo quería que la cuidaran: al fin y al cabo, «los seres humanos se necesitan tanto»[151].

La necesidad del otro romántico

La escasez de opciones ocupa gran parte de los diarios de

Plath: qué significaba ser una mujer cuando había que tener tanto cuidado con las propias conductas y elecciones sexuales y la necesidad de conciliar el deseo de seguridad (se preocupaba constantemente por el dinero) con los estímulos sexuales e intelectuales[152]. Plath anhelaba una relación especial del mismo modo en que había anhelado una amiga especial que la comprendiera: otra persona a la que confiar sus sentimientos y sueños, «alguien en quien volcarme»[153].

En febrero de 1956 Plath asistió a una fiesta organizada para el poeta Ted Hughes[154]. La relación entre ambos ya se ha tratado en otros lugares y no es el tema explícito de este capítulo, como tampoco lo es el grado en que la discordia y la violencia maritales pueden producir su propio y único patrón de soledad, en la medida en que el abuso físico y emocional está vinculado a la vergüenza, el aislamiento y el secretismo. Podría imaginarse que conocer a Hughes, de quien Plath se enamoró desesperadamente, marcaría el final de su soledad insatisfecha. Pero no fue así, inicialmente porque carecía de una red de amigos con los que compartir su felicidad. Como le explicó a su madre, era igual que encontrar una «mina de diamantes» y no tener a nadie a quien contárselo[155]. Los ritos de paso que conforman la vida de una persona —las transiciones sociales y emocionales importantes, como hacerse adulto, enamorarse, encontrar un trabajo o casarse— necesitan ser afirmados y celebrados por los demás. La falta de afirmación produce, una vez más, un desfase entre lo que se espera y lo que se experimenta[156]. Además, una vez unida a Hughes, Plath lo echaba de menos cuando estaban separados, lo que incrementó su aislamiento, ya que «la soledad sólo sirve para encerrarme más»[157]. El carácter físico de su amor por Hughes paralizaba todo lo demás: quería devorarlo, atiborrarse de él hasta sentirse emocionalmente saciada.

En junio de 1957, Plath y Hughes se trasladaron a Estados Unidos. Ella empezó a dar clases en el Smith College, su *alma mater,* aunque siempre se le daría prioridad a la carrera de Ted. A Plath le resultaba difícil enseñar y tener a la vez el tiempo y la energía suficientes para escribir, y gran parte de sus diarios revelan ese proceso de adaptación a encontrar espacio para

escribir al tiempo que anteponía las necesidades de su hombre. La relación de Plath con Hughes fue intensa y apasionada, pero también violenta. El 11 de junio de 1958, Plath escribió sobre las secuelas de una pelea en la que fue «golpeada y vio estrellas». No fue ni la primera ni la última vez que Plath documentó haber sido herida física o emocionalmente por su pareja.

La pareja regresó a Inglaterra en 1959 y su hija Frieda nació al año siguiente. Plath también publicó su primera colección de poesía, *El coloso*. Se mudaron a Devon y alquilaron su piso de Londres a Assia y David Wevill. En junio de 1962, Plath tuvo un accidente de coche —se cayó a un río— que más tarde describió como un intento de suicidio. En julio de ese mismo año descubrió que Hughes y Assia estaban teniendo una aventura y se separó de Hughes.

Como madre soltera, preocupada por el dinero y el futuro y resentida por el éxito de Hughes, aunque también orgullosa de él, la soledad y el aislamiento emocional de Plath parecieron alcanzar su punto álgido. El invierno de 1963 fue extremadamente frío, y las tuberías de su piso se congelaban y los niños estaban constantemente enfermos. Plath habló con John Horder, su amigo y médico de cabecera, que le consiguió antidepresivos y una enfermera interna que la ayudara, pero no fue capaz de evitar el regreso del fantasma de las ideas suicidas. Cuando llegó la enfermera, Plath ya estaba muerta: se gaseó a sí misma en el horno en la madrugada del 11 de febrero de 1963. Decepcionada profesionalmente por la falta de interés de la crítica en su libro *La campana de cristal,* y rechazada sentimentalmente a la par que emocionalmente desbordada, Plath eligió la muerte antes que una vida cuya dificultad se había vuelto intolerable.

El carácter aislante de la enfermedad mental

La experiencia de la enfermedad mental produce su propia y particular clase de soledad, como si se hubiera colocado una ventana de cristal entre uno mismo y el mundo. La relación con el día a día y con los demás se vuelve imposible, y es muy

fácil ser absorbido por el propio dolor. No hay manera de saber qué pensamientos nocturnos y torturados pudieron pasar por la cabeza de Plath justo antes de su muerte. Pero sus últimas cartas son atormentadas y agitadas, y en ellas se repite inexorablemente todo lo sucedido entre ella y Hughes, así como sus desesperados y frágiles intentos de comenzar una nueva vida en Londres. El aislamiento social y la carencia emocional seguían siendo temas recurrentes: ¿cómo iba a encontrar esa ansiada conexión con otra persona?[158].

Algunas de las cuestiones más importantes de los diarios de Plath tienen que ver con sus intentos frenéticos de asegurar esa continuidad y comunidad, y de soportar el abandono, real o imaginario, de su madre, su padre, sus parejas y amigos. La idea de que existe un vínculo entre la enfermedad mental y la creatividad se ha convertido en una especie de lugar común cultural, pero en el caso de Plath era esa misma sensibilidad exacerbada que le permitía sentir tan profundamente la que también la hacía tan propensa a la soledad[159].

Las eternas preguntas de Plath sobre su propia identidad, la falta de amigos y el papel que uno desempeña en el mundo no son, por supuesto, exclusivas de los artistas, como tampoco lo es el deseo de encontrar a alguien especial, un alma gemela, con quien sentirse completo. De hecho, este tropo ha sido común en la literatura y la cultura británicas al menos desde el periodo romántico y ha tenido implicaciones significativas en relación con la sensación de pérdida que acompaña a uno de los indicadores más profundos de la soledad en el siglo XXI: los corazones solitarios y la búsqueda del amor.

---

93. S. Plath, *The unabridged journals of Sylvia Plath,* 1950-1962, editado por K. V. Kukil (New York: Anchor, 2000), p. 31. Agradezco a Faber and Faber, Harper Collins y Penguin el permiso para citar la obra de Sylvia Plath en este capítulo.

94. S. Plath, *Letters of Sylvia Plath, volume I: 1940-1956,* editado por P. K. Steinberg y K. V. Kukil (London: Faber & Faber, 2017) y *Letters of Sylvia Plath, volume 2: 1956-1963* (London: Faber and Faber, 2018).

95. O. Blair, «Sylvia Plath's daughter criticises feminist activists who blamed her death on father Ted Hughes», *The Independent,* 4 de

octubre de 2015: pp. 43-50; https://www.independent.co.uk/news/people/sylvia-plaths-daughter-criticises-feminist-activists-who-blamed-her-death-on-father-ted-hughes-a6679051.html, consultado el 4 de octubre de 2018, y D. Kean, «Unseen Sylvia Plath letters claim domestic abuse by Ted Hughes», *The Guardian,* 11 de abril de 2007: https://www.theguardian.com/books/2017/apr/11/unseen-sylvia-plath-letters-claim-domestic-abuse-by-ted-hughes, consultado el 4 de octubre de 2018.

96. A. Wilson, *Mad girl's love song: Sylvia Plath and life before Ted* (London: Simon and Schuster, 2013), p. 313.

97. Ibídem.

98. Para un análisis sobre la relación temprana entre Otto Plath y Aurelia Schober, véase Wilson, *Mad girl's love song,* Capítulo 1.

99. http://www.bbc.co.uk/programmes/articles/2yzhfv4DvqVp5nZyxBD8G23/who-feels-lonely-the-results-of-the-world-s-largest-loneliness-study, consultado el 18 de octubre de 2018.

100. Plath, *Unabridged journals,* p. 33.

101. Plath, *Letters,* p. 14.

102. 8 de septiembre de 1947 en Plath, *Letters,* p. 107.

103. «I AM A SMITH GIRL NOW»: 28 de septiembre de 1950 en Plath, *Letters,* p. 180.

104. 24 del septiembre de 1950 en *Letters,* pp. 173-174.

105. 2 de octubre de 1950 en *Letters,* p. 185.

106. E. F. Perese y M. Wolf, «Combating loneliness among persons with severe mental illness: Social network interventions' characteristics, effectiveness and applicability», *Issues in Mental Health Nursing,* 26 (2005), pp. 591-609.

107. 14 de noviembre de 1950 en *Letters,* p. 223.

108. 7 de enero de 1951 en *Letters,* p. 255.

109. 29 de enero de 1951 en *Letters,* p. 268.

110. S. Plath, *Letters, volume 2,* carta a Aurelia, 10 de diciembre de 1956, p. 27.

111. 19 de noviembre de 1950 en *Letters,* p. 227.

112. 12 de enero de 1951 en *Letters,* p. 259.

113. 10 de diciembre de 1950 en *Letters,* p. 244.

114. 7 de enero de 1951 en *Letters,* p. 254.

115. 7 de enero de 1951 en *Letters,* p. 255.

116. 12 de enero de 1951 en *Letters,* p. 258.

117. 13 de enero de 1951 en *Letters,* p. 260.

118. Por ejemplo, carta a Marcia B. Stern, 8 de julio de 1952 en *Letters,* p. 464.

119. J. T. Cacioppo, J. H. Fowler, y N. A. Christakis, «Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network», *Journal of Personality and Social Psychology,* 97 (2009), pp. 977-991.

120. Plath, *Unabridged journals,* p. 29.

121. M. J. Bernstein y H. M. Claypool, «Social exclusion and pain sensitivity: Why exclusion sometimes hurts and sometimes numbs», *Personality and Social Psychology Bulletin,* 38 (2012), pp. 185-196.

122. Plath, *Unabridged journals,* p. 30.

123. Ibídem, p. 26.

124. Ibídem, p. 33.

125. Ibídem, p. 149.

126. C. Millard, «Making the cut: The production of "self-harm" in post-1945 Anglo-Saxon psychiatry», *History of the Human Sciences,* 26 (2013), pp. 126-150.

127. A. Stravynski y R. Boyer, «Loneliness in relation to suicide ideation and parasuicide: A population-wide study», *Suicide and Life-Threatening Behavior,* 31 (2001), pp. 32-40.

128. Plath, *Unabridged journals,* pp. 150-151.

129. Ibídem, p. 150.

130. S. Plath, *Letters home: Correspondence, 1950-1963,* editado y comentado por Aurelia Schober Plath (London: Faber and Faber, 1999), p. 124; se puede encontrar un debate al respecto en Wilson, *Mad girl's love song,* p. 264.

131. Véase el análisis de Kenneth Tillotson, psiquiatra de Plath, en Wilson, *Mad girl's love song,* p. 265.

132. Wilson, *Mad girl's love song,* pp. 285-286.

133. Conversación personal con Chris Millard, 2017.

134. 28 de diciembre de 1953 en *Letters,* p. 654.

135. Plath, *Unabridged journals,* pp. 186-187.

136. O. Sletta *et al.,* «Peer relations, loneliness, and self-perceptions in school-aged children», *British Journal of Educational Psychology,* 66 (1996), pp. 431-445.

137. Wilson, *Mad girl's love song,* p. 287.

138. 25 de diciembre de 1953 en *Letters,* p. 652.

139. 28 de diciembre de 1953 en *Letters,* p. 657.

140. Wilson, *Mad girl's love song,* p. 291.

141. Ibídem, p. 302.

142. Un pequeño número de copias de la tesis de Plath fueron posteriormente publicadas de forma póstuma, cuando se volvió más conocida como escritora. Las referencias aquí presentes derivan de una copia conservada en la British Library: *Sylvia Plath, The magic mirror: A study of the double in two of Dostoevsky's novels* (Llanwddyn, Powys: Embers Handpress, 1989).

143. Plath, *The magic mirror,* p. 12.

144. Ibídem, p. 13.

145. Plath, *Unabridged journals,* p. 30.

146. Ibídem, p. 147.

147. H. Sweeting y P. West, «Being different: Correlates of the experience of teasing and bullying at age 11», *Research Papers in Education,* 16 (2001), pp. 225-246.

148. Plath, *Unabridged journals,* p. 187.

149. Ibídem, p. 199.

150. Wilson, *Mad girl's love song,* p. 300.

151. 24 de febrero de 1956 en *Letters,* p. 113.

152. Plath, *Unabridged journals,* p. 21.

153. Ibídem, p. 25.

154. Ibídem, p. 211.

155. 4 de mayo de 1956 en *Letters,* p. 1185.

156. A. Van Gennep, *The rites of passage* (Abingdon: Routledge, 2013).

157. 9 de octubre de 1956 en *Letters,* p. 1293.

158. Plath, *Unabridged journals,* p. 51.

159. C. Waddell, «Creativity and mental illness: Is there a link?», *The Canadian Journal of Psychiatry,* 43 (1998), pp. 166-172.

CAPÍTULO 3

SOLEDAD Y CARENCIA

El amor romántico, de Cumbres Borrascosas *a* Crepúsculo

> Cada uno de nosotros no es más que la mitad de un hombre, que ha sido separada de su todo, como se divide una hoja en dos. Estas mitades buscan siempre sus mitades.
>
> ARISTÓFANES, en *El banquete* de Platón (285-370 a. C.)

> ¡No puedo vivir sin mi vida! ¡No puedo vivir sin mi alma!
>
> CATHY, en *Cumbres borrascosas* (1847)

En el Occidente moderno, la idea de pareja se ha convertido en sinónimo de «alma gemela» o de «la persona ideal»; la creencia de que hay una persona especial con la que se supone que debemos estar para «completarnos» o «formar un todo». Esta imagen romántica de la pareja es la que predomina: en las celebraciones de San Valentín, en las «comidas para dos» de los supermercados, en el lenguaje de las «almas gemelas», así como en las novelas, películas y canciones en las que el amor es todo lo que uno necesita. Esto se traduce en un tipo de amor concreto que —como dice el lenguaje romántico— «te deja sin aliento» y «te derriba», y aun así te mantiene con «ganas de más». El amor romántico es física y emocionalmente intenso, está altamente idealizado y resulta amenazante para la estabilidad del individuo; y, sin embargo, lo único que se desea es la anulación de uno mismo dentro de otro individuo. Alrededor de esta visión única y apasionada, todo lo demás se

ordena dentro del mundo idealizado de las relaciones heterosexuales tradicionales: el noviazgo, el matrimonio, el hogar, los hijos, envejecer y esperar que esa pasión persevere, incluso en un contexto de aumento del índice de divorcios. Hay un abismo entre las expectativas emocionales y la realidad de las relaciones a largo plazo, en las que cada versión idealizada de una unión se percibe como algo diferente a todas las demás[160].

Se podría argumentar que ese ideal del «otro» sin el cual uno está destinado a estar siempre incompleto produce una sensación inevitable de soledad a través de la carencia: si la soledad representa un abismo entre las conexiones emocionales y sociales deseadas y aquellas que se consiguen, y si el ideal cultural es el del alma gemela, ¿cómo puede una persona sentirse realmente realizada sin ésta? En las relaciones heterosexuales, además, el ideal de un alma gemela también fomenta un sentimiento de codependencia que históricamente ha hecho que las mujeres, en particular, hayan priorizado esa relación por encima de todo lo demás, como se ha visto en el caso de Sylvia Plath. En las múltiples visiones románticas de «la persona ideal» aparece a menudo una sensación de peligro, de inestabilidad, de dominación y control que presenta una versión emocionalmente insana de las relaciones amorosas.

Los estudios de caso utilizados para este análisis son dos novelas en las que el alma gemela es fundamental: *Cumbres Borrascosas* y la saga *Crepúsculo*. Ambas comparten la imagen del héroe romántico como alguien peligroso, cercano a la naturaleza; una amenaza para la estabilidad del yo que, sin embargo, representa la única alternativa a la desolación y la soledad de la heroína afligida. En primer lugar, no obstante, quiero explorar la base filosófica de gran parte del amor romántico en el siglo XXI, y la búsqueda de la plenitud de la que depende la búsqueda del amor: la idea del alma gemela. ¿De dónde proviene esta imagen? ¿Y cómo influye su existencia en las ideas de soledad, sea ésta real o imaginada?

El concepto de alma gemela es antiguo, aunque no en su forma moderna. La idea de otra persona que «nos completa» proviene de los escritos del filósofo clásico griego Platón. En *El*

banquete, escrito en torno al 385 a. C., Platón describe un diálogo entre un grupo de hombres notables que asisten a una cena[161]. Entre los participantes se encuentran el filósofo Sócrates (maestro de Platón), el general Alcibíades, el aristócrata ateniense Fedro y el comediógrafo Aristófanes. El anfitrión invita a cada uno de ellos a hablar en alabanza de Eros, el dios del amor y el deseo, asociado no sólo al erotismo sino también a las fuertes connotaciones emocionales del amor, incluyendo lo que Fedro denominó «ese valor que, como dice Homero, los dioses inspiran en las almas de algunos héroes». A lo largo de esta discusión sobre los méritos del Amor, en parte irónica y alimentada por el vino, éste es presentado como una entidad que es a la vez terrenal y espiritual, mezclada con lo sagrado y lo profano.

Cuando llega su turno de palabra, Aristófanes afirma que los humanos fueron antaño seres físicos y emocionales diferentes: en lugar de hombres o mujeres, existían el hombre, la mujer y una «unión de los dos» que recibía el nombre de Andrógino. Por lo tanto, había tres seres distintos. Y estas criaturas se movían de forma diferente a sus antecedentes clásicos:

> El hombre primitivo era redondo, con la espalda y los costados en forma de círculo; y tenía cuatro brazos, cuatro piernas y una cabeza con dos rostros, situados en direcciones opuestas, sobre un cuello circular; y también cuatro orejas, dos miembros privados [genitales masculinos y femeninos] y todo lo demás en esta misma proporción[162].

Ahora bien, debido a este estado tripartito del ser humano, no había dos sino tres sexos, que se correspondían con el sol (hombre), la tierra (mujer) y el hombre-mujer de la luna. El número tres ha tenido durante mucho tiempo un significado simbólico, desde la Santísima Trinidad hasta las tres brujas de Macbeth. Estas terribles criaturas atacaron a los dioses, dejándolos con un dilema: ¿era mejor matar y aniquilar a toda la especie con un rayo (en cuyo caso los dioses perderían futuros sacrificios) o castigarla de alguna otra manera? Zeus dio con la respuesta: los «partiría en dos y de esa manera disminuirían en fuerza y aumentarían en número». Y así lo

hizo, cortando a los humanos por la mitad como un «huevo» y girando cada cara para que cada individuo pudiera contemplarse a sí mismo. Tiró de la piel de los lados hacia el ombligo, «como una bolsa que se cierra, haciendo una apertura en el centro que sujetó con un nudo (el mismo al que se llama ombligo)»[163]. Tan pronto como se separaron:

> Las dos partes del hombre, cada una deseando su otra mitad, se unieron, y, arrojándose a los brazos el uno del otro, se entrelazaban en abrazos mutuos, deseando convertirse en uno solo […] y cuando una de las mitades moría y la otra sobrevivía, el superviviente buscaba otra pareja, hombre o mujer, como los llamamos nosotros […] y se aferraba a ella.

En reconocimiento de esta necesidad aparentemente innata del «otro», Zeus movió los genitales al frente, y cambió la reproducción de humanos de la siembra de la semilla, «como las cigarras en la tierra», al sexo con penetración, «para que mediante los abrazos mutuos del hombre y la mujer éstos reproduzcan y la raza continúe [...] tan antiguo es el deseo del otro que está implantado en nosotros, reuniendo nuestra naturaleza original, haciendo uno de dos, y curando el estado del hombre».

El problema que plantea el relato de Aristófanes es inmediatamente reconocible en las definiciones modernas de ese «otro» por vía del cual podríamos alcanzar la plenitud. «Cada uno de nosotros, por separado», continúa Aristófanes, tiene «un solo lado, como un pez plano [...] y siempre está buscando su otra mitad». En la Grecia clásica, sin embargo, esto no iba asociado a la idea de la pareja heterosexual perfecta que predomina en Occidente en el siglo XXI: los deseos sexuales y afectivos de los individuos dependían, literalmente, de cómo habían sido cortados: «Las mujeres que son una sección de la mujer no se interesan por los hombres, sino que tienen apegos femeninos [...] los que son una sección del varón siguen al varón, y mientras son jóvenes, en tanto que partes del hombre original, frecuentan a los hombres y los abrazan [...] y estos cuando crecen se convierten en nuestros hombres de Estado». Sin embargo, se produce una transformación profunda

«cuando uno de ellos se encuentra con su otra mitad, *la verdadera mitad de sí mismo,* ya sea un amante de la juventud o un amante de otro tipo»:

> La pareja se pierde en un asombro de amor y amistad e intimidad, y no quieren perderse de vista el uno del otro, como puedo decir ni siquiera por un momento: estas son las personas que pasan toda su vida juntos; sin embargo, no podrían explicar lo que desean el uno del otro. Porque el intenso anhelo que cada uno de ellos tiene hacia el otro no parece ser el deseo de la relación amorosa, sino de algo más que el alma de cualquiera de ellas evidentemente desea y no puede decir, y de lo cual ella tiene solo un oscuro y dudoso presentimiento […] Este encuentro y fusión del uno con el otro, este uno en lugar de dos, era la expresión misma de [una] antigua necesidad.

Desde este punto de vista, sólo descubriendo al «otro» especial, con el que uno está destinado a estar y que puede completar su ser, la felicidad es posible. De hecho, la misma fusión de las almas y el cuerpo de esas parejas predestinadas representa lo contrario de la soledad, ya que es imposible sentirse solo, en sentido moderno, si uno está emocional, física y espiritualmente unido a un ser amado. La psicología moderna plantea un argumento similar cuando sitúa la formación del yo en la unión con un progenitor amoroso y entregado en lugar de en una relación romántica.

Los peligros del concepto de alma gemela, que desde entonces se ha convertido en el prototipo o vara de medir del «verdadero romance» en Occidente, son evidentes: la idea de que hay una persona especial para cada uno de nosotros, y de que alcanzar la plenitud depende de hallarla, es increíblemente limitante, al tiempo que crea una brecha entre la percepción y la realidad y una sensación de fracaso en aquellos que no la encuentran. Tampoco es una visión que conduzca al pensamiento comunitario: si sólo hay un único «otro» a encontrar, entonces el amor romántico es por fuerza una experiencia individualista[164]. Especialmente si pensamos en términos de biología evolutiva y elección de pareja.

El concepto de «supervivencia del más apto» no se introdujo hasta la quinta edición de *El origen de las especies* de Charles

Darwin, y significaba simplemente que aquellos que producen más descendencia tienen más probabilidades de transmitir sus características a la siguiente generación. No obstante, ha sido utilizado por los darwinistas sociales para justificar el imperialismo, el racismo, la genética y la desigualdad social[165]. El lenguaje militarista del romance, como una conquista que tiene claros ganadores y perdedores, tiene una tradición aún más larga, que encuentra un ejemplo en el proverbio «todo es justo en el amor y en la guerra» *(Euphues: The anatomy of wit,* de John Lyly, 1578)[166].

Esta retórica de la conquista sexual se abre camino en el lenguaje del alma gemela no sólo en lo que se refiere a la presentación ideal de uno ante la mirada del otro, sino también porque enfrenta a las mujeres con otras mujeres y a los hombres con otros hombres, al tiempo que pone la satisfacción emocional y sexual por delante de otras cualidades, como podrían ser el apoyo económico o el compañerismo. Para profundizar en esto, veamos la formulación original que se hace del «alma gemela» en siglo XVIII y que recupera las ideas de Platón de una forma mucho más de andar por casa.

El «alma gemela» como ideal romántico

El primer uso documentado del término *soulmate,* «alma gemela» (como dos palabras separadas: soul + mate), es por parte del poeta romántico Samuel Taylor Coleridge. En *Letter to a Young Lady* (1822), Coleridge reconocía lo absorbente que resultaba el matrimonio para las mujeres, para quienes «es un acto equivalente al suicidio, ya que es un estado en el que, una vez se entra, llena toda la esfera del ser moral y personal de la mujer, su disfrute y sus deberes». En el matrimonio, continúa, pueden llegar a sentirse los extremos de la felicidad y la miseria, y la mayoría de las personas eligen una pareja que se ubica entre la «indiferencia» y el «agrado». Sin embargo, Coleridge aconsejaba que, «para evitar ser desgraciados», era necesario tener «un compañero del *alma,* tanto como un compañero de *casa* o de *yugo*». Porque ¿quién «mezclaría toda tu personalidad, en la medida en que Dios lo ha puesto en tu

poder, todo lo que llamas “yo” —alma, cuerpo y estatus—, con una persona de la que tendrías que evitar el contagio de sus hábitos y conversaciones, de los que debes cuidarte en nombre de su propia alma, y cuya insidiosa influencia en el tono y el espíritu de tus pensamientos, sentimientos, objetos y comportamientos y modales inconscientes sería como la atmósfera en la que vives»?[167]. A lo largo de la carta, Coleridge utiliza imágenes procedentes de la jardinería, identificando el «suelo, el clima» y el «aspecto» en el que la felicidad de uno puede «florecer», y aquí invoca la atmósfera, en cada caso previendo el crecimiento y el desarrollo del carácter y la experiencia (y el alma) del ser humano como fenómenos naturales que sólo necesitan las condiciones adecuadas para prosperar. Estas condiciones no solo eran ideales para el desarrollo social y psicológico, sino que también eran las establecidas por Dios: «Dios dijo que no era bueno que el ser humano estuviera solo; para ser lo que debemos ser necesitamos apoyo, ayuda, comunión en el bien»[168].

En la época en que se escribió esta carta, la cuestión de la soledad como estado emocional diferenciado era cada vez más común. También lo era la idea literaria de que el matrimonio podía marcar una especie de unión espiritual; una expresión similar, «compañera de mi alma», está recogida en el diario de un tendero del siglo XVIII, Thomas Turner, en 1761[169]. No es de extrañar que este sentimiento cobrara fuerza en la época de los románticos, como tampoco lo es el hecho de que este concepto pueda ser leído tanto en términos laicos y clásicos como en términos religiosos. En el periodo romántico el humanismo secular, la autoconciencia literaria, el amor por lo natural y la búsqueda de la salud, la riqueza y el bienestar individuales eran obligaciones tanto físicas como emocionales, de las que dependía la salud física y mental.

De esta manera, Coleridge pasa del lenguaje agrícola a las metáforas médicas y patológicas, imaginando la salud del cuerpo físico como paralela a la de la mente. «No te cases con un hombre que sufra de *«gota inveterada* o de tisis» o que sufra «parálisis de un lado», escribió, utilizando las dolencias «en sentido figurado»: «Bajo el nombre de dolencias corporales

estoy en realidad pensando y quiero que penséis en defectos y enfermedades morales e intelectuales»[170]. ¿Por qué? Porque es esta «mitad más preciada» de una persona, y no sus modales, su apariencia o su comportamiento exterior, lo que más importa.

Por lo tanto, cuando Coleridge utiliza el término alma gemela, lo hace en un contexto en el que se entiende que el «yo» de una persona se compone de tres estados interrelacionados pero distintos: «alma, cuerpo y condición»[171]. Mediante esta referencia al individuo como ser social, al igual que espiritual y físico, Coleridge reconoce que las convenciones del matrimonio deben abarcar tanto lo emocional y lo religioso como las necesidades materiales de las mujeres y los hombres. No se trata tanto de que Coleridge suscriba la idea de «la persona ideal» en un sentido moderno como de que utiliza el concepto de compañero del alma como un ingenioso recurso lingüístico y filosófico para utilizar en paralelo a los términos más convencionales usados en aquella época: compañero de «casa» o de «yugo». Los historiadores se han centrado tradicionalmente en el matrimonio en tanto que un viaje de amor *o* una forma de obtener un beneficio económico, un enfoque que resulta poco útil y que es excesivamente simplista[172].

Lo importante de la afirmación de Coleridge es que un alma gemela necesita tanto la satisfacción material como la emocional. Y lo que es más significativo: que esa persona no tenía por qué ser un esposo o esposa; una parte importante de la cultura romántica era la búsqueda de la conexión humana y la necesidad de establecer vínculos duraderos entre los individuos. En la historia de la sociabilidad y la evolución de los afectos a menudo se pasa por alto la creciente importancia que tiene en la ideología romántica el hecho de que las necesidades espirituales, sexuales y emocionales puedan ser satisfechas a través de un tipo particular de relaciones humanas más que de relaciones espirituales.

A raíz de los escritos de Coleridge surge una tendencia creciente en la literatura británica a utilizar el término «alma gemela» referido a una persona que debía completar el yo (al

igual que en la época de Platón), pero con la emoción añadida del romance. Esta redefinición del amor, en la que éste pasa de entenderse como la compañía y el deber entre amigos a representar un ideal sexual caracterizado por el deseo individual, parece haber sido característico de la búsqueda del individualismo. El término «alma gemela» cobró fuerza sobre todo en las publicaciones inglesas de principios del siglo XX, primero a partir de finales de los años treinta y con un aumento constante durante la década de los años sesenta, antes de un repunte drástico a partir de 1980: el uso cada vez más extendido del término a partir de entonces podría estar relacionado con su aparición en los anuncios clasificados y con el debate en los medios de comunicación sobre la búsqueda de «la media naranja».

La expresión «corazones solitarios» también alcanzó su punto álgido a finales del siglo XIX como término literario vinculado a la percepción emocional del corazón como órgano afectivo y simbólico del amor. A principios del siglo XX la idea del «corazón solitario» se convierte, a través de la ficción y los periódicos, en una identidad social, en especial la de una mujer con problemas para encontrar pareja, lo que sugiere la comercialización de la búsqueda del amor. El periódico *The Guardian* todavía tiene una página de contactos para «almas gemelas» que cumple la misma función, aunque ahora en formato *online,* en la línea de otras tecnologías digitales para citas que pretenden hacer más intuitiva y «científica» la búsqueda del amor.

Si bien el ideal moderno del alma gemela alcanza su plenitud a principios del siglo XX, sus raíces se remontan al siglo anterior, mediante la asociación romántica del amor, la nostalgia y el mundo natural con el deseo apasionado de la realización individual a través de una unión que fuera tanto física como espiritual. Tanto en *Cumbres Borrascosas* como en la saga *Crepúsculo* se presenta a una mujer en busca de un «alma gemela» o de una persona especial, sin la cual se siente sola (pero con la que no puede acceder a los ámbitos «normales» de lo social). Ambas novelas retratan una forma de sexualidad peligrosa y un protagonista masculino sombrío y

amenazante que forma parte del paisaje natural al tiempo que está separado de éste. Las dos protagonistas femeninas, Cathy y Bella, se enfrentan a las convenciones sociales y al deseo individual. Deben elegir entre la realización emocional y sexual implícita o una vida estéril pero conforme a la norma, dilema al que se suma el de ser visible o invisible y el de estar en peligro o a salvo. En ambas encontramos la interiorización y perpetuación del ideal romántico intenso como una forma deseable de amor, de hecho, la única forma por la que merece la pena luchar. La falta de realización, o la pérdida de ese ideal, trae consigo la desolación emocional y la soledad.

El amor y el alma en la ficción: el caso de Cumbres borrascosas

Consideremos primero *Cumbres borrascosas,* la única novela publicada de Emily Brontë, editada en 1847 bajo el seudónimo Ellis Bell. Aunque hoy en día se considera un clásico de la literatura, en su momento fue controvertida por su retrato de la crueldad y la hipocresía y por sus personajes poco amables. Se ha escrito mucho sobre la imagen de los páramos salvajes de Haworth como contrapunto de las sensibilidades gentiles pero artificiales, y sobre el conflicto entre la población establecida en el campo y los recién llegados, no acostumbrados a la realidad inhóspita de la vida rural. La relación romántica entre sus protagonistas principales ha sido ampliamente discutida y se ha popularizado a través de una extensa gama de artefactos culturales, incluida la canción *Wuthering Heights* de Kate Bush, número uno en listas en 1978. El amor entre Catherine y Heathcliff, y entre Catherine y Edgar, es un tema que ha dado pie a muchos debates literarios. En este caso, quiero analizar la novela desde los puntos de vista combinados de la soledad y el amor romántico, ya que la representación de este último como un ideal en *Cumbres borrascosas* da lugar a una visión atormentada por la que el individuo cuyo amor no es correspondido debe quedar a la deriva en los páramos solitarios[173].

Cumbres borrascosas fue fuertemente criticada tras su

primera edición[174]: los comentaristas se escandalizaron ante la brutalidad de los personajes, carentes de todo propósito o influencia moral. En la novela hay alusiones a lo gótico: las construcciones siniestras, parecidas a castillos, los indicios de comportamientos demoníacos, el héroe o antihéroe guiado por la pasión, la heroína desmayada y frágil, la promesa de lo sobrenatural y lo fantasmagórico, el espectáculo aterrador de la naturaleza, caminos sinuosos y lugares secretos, la luz de la luna y la oscuridad. *Cumbres Borrascosas* contiene, desde luego, estos y muchos otros elementos que eran cada vez más recurrentes en la literatura inglesa desde finales del siglo XVIII[175], pero es también una novela de intensa «sensibilidad romántica»: «La novela está repleta de la efusión de una pasión tumultuosa y de emociones agudas —afirmó un crítico—; de hecho, la representación románticamente poética de las pasiones elementales, en particular de Heathcliff y Catherine, hace que la novela sea casi un poema lírico»[176]. La historia también se apoya en una serie de relatos posrománticos convencionales sobre el amor como algo indivisible e ineludible, en tanto que búsqueda espiritual y terrenal.

A través de una serie de lugares comunes de género sobre la enfermedad, la sensibilidad, la naturaleza y la civilización, Catherine y Heathcliff son descritos como antitéticamente diferentes pero absolutamente necesarios para la plenitud del otro. Heathcliff representa el carácter salvaje de la naturaleza intacta, equiparado a los páramos que los benévolos e ineficaces intentos de los Linton no consiguen domar (figura 3).

Figura 3. Laurence Olivier como Heathcliff en *Cumbres borrascosas* (1939), Samuel Goldwyn Pictures. mptvimages.com.

El personaje de Catherine, por el contrario, debe ser castigado por ajustarse a las expectativas convencionales de género y clase, en vez de permitirse ser libre, desinhibida y apasionada. En la Gran Bretaña de principios del siglo XIX, el culto a la mujer delicada y sensible y la idealización de la fragilidad eran dominantes, en un contexto en que las «quejas» de las mujeres marcaban el debate literario y médico sobre las habilidades y susceptibilidades femeninas[177]. Edgar, culto y refinado, se opone al turbulento y violento Heathcliff, que no se pliega a las convenciones sociales ni a las exigencias del comportamiento civilizado. Sin embargo, Heathcliff es también una sombra de Catherine y un atisbo de lo que ella podría llegar a ser. Así, anuncia que Heathcliff es «más yo que yo

misma» y que «sea cual fuere la sustancia de que están hechas las almas, la suya y la mía son idénticas». «Yo *soy* Heathcliff, él está siempre, siempre en mi mente... como mi propio ser».

Heathcliff, a su vez, llama a Catherine su «vida» y su «alma». Catherine actúa contra su «alma» y su «corazón» cuando se casa con Edgar, y el resultado no puede ser más que nefasto para su salud mental y física. Y Heathcliff no puede sobrevivir sin Catherine: cuando ella muere, él arremete contra el mundo, declarando que «¡No puedo vivir sin mi vida! ¡No puedo vivir sin mi alma!».

Aunque los personajes de *Cumbres Borrascosas* son caricaturas extremas de los roles sociales y de género imperantes en el siglo XIX, la imagen del amante desconsolado y abandonado resulta muy familiar, especialmente en relación con las mujeres. Tal era el poder del amor para provocar un colapso debido a los extremos de la pasión, y tanto el poder de la domesticidad fracasada para condenar a una mujer al olvido, que un estudio sobre las causas de muerte en unas doscientos cincuenta novelas victorianas reveló que el amor no correspondido o perdido acababa con la vida de más personajes femeninos que todas las demás causas combinadas[178].

La caracterización de Heathcliff parece seguir, en muchos aspectos, el modelo del «héroe byroniano», llamado así por el poeta George Gordon Byron, o Lord Byron (1788-1824). Tales héroes se caracterizaban por su aspecto rudo y apuesto, su desafío a las convenciones, una búsqueda carismática del deseo y la realización individual y un peligro o atractivo sexual transgresivos que enfrentaban el deseo con el deber[179]. El poema épico narrativo semiautobiográfico de Byron *El peregrinaje de Childe Harold* (1812-1818) retrata a un héroe desafiante y temperamental que escapa a las convenciones sociales y es, sin embargo, capaz de sentimientos y afectos profundos. Dado que al propio Byron se le tenía por alguien sexualmente voraz y temperamental, apuesto y a la vez peligroso, apasionado y comprometido, la línea que separaba al hombre del mito se desdibujó en el imaginario público. Y cuando fue herido de muerte en la Guerra de Independencia

griega el tema del héroe byroniano quedó fijado en una imagen fácilmente reconocible para los lectores contemporáneos de *Cumbres Borrascosas*[180].

Es por lo tanto pertinente el comentario que Heathcliff le hace a Nelly acerca de que Isabella se lo ha representado como «un héroe romántico, esperando concesiones ilimitadas en vista de mi caballerosa devoción»[181]. El romance apasionado se revela como una fantasía en vez de una realidad, pero resulta igualmente influyente en la construcción de la imagen del héroe romántico, deseable pero ruin, y en la de la heroína cautivada y abandonada. El tema del «alma gemela» es tortuoso, ya que establece el estándar de la intimidad heterosexual al tiempo que sólo promete destrucción pasional, y por otro lado abre la veda a un nivel alto de abuso en las relaciones, basado en la creencia de que el nivel de pasión producido por el deseo ferviente de un alma gemela desbanca toda convención social o código de conducta normativo[182]. Lo alarmante es que estos mismos hilos narrativos se encuentran presentes también en la ficción dirigida a adolescentes y mujeres jóvenes en el siglo XXI.

El amor puede con todo, incluso con los hombres lobo y los vampiros

La invocación de lo gótico ha resurgido a través de una plétora de novelas dirigidas a mujeres y chicas jóvenes que presentan los mismos tropos del peligro, la pasión, la muerte y la decadencia, la maldición, la locura, lo sobrenatural y, sistemáticamente, los vampiros. Entre 2005 y 2008 se publicaron los cuatro libros que componen la serie *Crepúsculo,* que más tarde se convertirían en las películas de la *Saga Crepúsculo,* a cargo de Summit Entertainment. Escritos por la autora estadounidense Stephenie Meyer, los libros siguen la vida de la adolescente Isabella (Bella) Swan, la cual se muda con su padre a Forks, Washington, después de que su madre abandonara su hogar en Phoenix, Arizona, junto a su nuevo marido. En Forks conoce y se enamora de Edward Cullen, un vampiro de 104 años, y también de Jacob, un hombre lobo. La

saga, que marcó el inicio de una nueva era en la ficción vampírica, vendió más de 120 millones de ejemplares en todo el mundo en 2011 y fue traducida a cuarenta idiomas. Desde un punto de vista feminista, estos libros son problemáticos, ya que legitiman las relaciones amorosas tóxicas[183]. También sugieren que no hay nada más solitario que el amor no correspondido.

La trama de los libros de *Crepúsculo* gira en torno a la decisión de Bella de estar con Edward (y a veces con Jacob) y a la intensidad de la pasión que siente por el primero en particular: una pasión que conlleva tener que renunciar a su humanidad, ser condenada al ostracismo social y estar más cerca de la naturaleza en su sentido más brutal, hasta el punto de llegar a cazar en el bosque con los demás vampiros, cuyo modo de vida le resultaba anteriormente repulsivo. Estas novelas —y aún más las películas que las siguieron— han tenido un enorme éxito y han suscitado un importante debate cultural sobre su valor literario y social. Hay críticos que sugieren que la relación de Bella con Edward representa la abstinencia cristiana como una meta para las jóvenes (si tienen relaciones sexuales, él la matará; él desea su sangre, pero no puede controlarse si la muerde). Los libros también exaltan de manera sensacionalista lo que es una relación esencialmente abusiva: Edward controla lo que Bella puede y no puede hacer, a quién puede y no puede ver, y hay un miedo omnipresente a una muerte violenta.

La trama de la saga es notablemente similar a la de *Cumbres Borrascosas:* ambas implican a una joven que se siente atraída por un hombre apuesto pero peligroso, y el éxito o fracaso de esa relación es el eje sobre el que pivotan los libros. El trato con Edward lleva a Bella a estar constantemente expuesta al peligro: desde el sádico vampiro que busca consumirla hasta su propio sentimiento de desconexión hacia su familia y sus amigos, ya que no puede habitar ambos mundos. Se produce un triángulo amoroso con la inclusión del lobo metamorfo Jacob, que se da cuenta de que estar con Edward está matando a Bella. Le dice que podrían estar juntos sin que ella tenga que cambiar o adaptarse en absoluto: ella podría conservar a su

familia y a sus amigos; podría conservar su vida. Por el contrario, su incorporación al mundo de Edward sólo es posible mediante su consunción literal y su transformación en una vampira de belleza imposible. Por el camino, Edward tiene que demostrar su amor por Bella exponiéndose al peligro (con los Volturi, el aquelarre que rige los códigos de conducta vampíricos). Bella se queda embarazada y casi muere, ya que el fruto de esta unión inédita entre un vampiro y una humana es un niño inmortal, poseedor de cualidades especiales vampíricas y humanas.

Al final se produce una cierta resolución de conflictos y un equilibrio que contrasta con el dramático desarrollo de la relación de los protagonistas y la feliz inconsciencia del mundo humano en el que seguirán viviendo, separados pero juntos, unidos por su extraordinario vínculo. A diferencia de lo que ocurre en *Cumbres Borrascosas,* aquí el amor puede con todo; a diferencia de las novelas góticas originales, sus herederas modernas están edulcoradas para un público de Hollywood que no se sentiría ni remotamente satisfecho con la muerte de los protagonistas. Curiosamente, y para sorpresa del público, en la versión cinematográfica la historia parece culminar con una escena en la que mueren los personajes, pero que más tarde resulta ser tan sólo un atisbo a un posible futuro de derrota. Tras esta burlona subversión de las convenciones, se vuelve a la normalidad y los espectadores obtienen su final feliz.

En lo que quiero centrarme aquí es en las conexiones existentes entre *Crepúsculo* y *Cumbres Borrascosas,* y en las formas en que tanto la relación entre Edward y Bella como la de Heathcliff y Cathy exploran y refuerzan temas clave: el conflicto entre el yo y la sociedad (o el deseo y las convenciones), el significado de la pertenencia y la soledad, la naturaleza del amor y la separación entre naturaleza y civilización. Ambas obras exploran los límites y las expectativas del deseo femenino y en qué medida el yo puede llegar a prosperar sin ese «otro» especial. O, mejor dicho, si las mujeres pueden lograrlo. Edward se siente desgraciado y espía a Bella desde la distancia, pero se las arregla para mantenerse alejado. Bella se expone a situaciones cada vez más peligrosas,

también de carácter sexual, a fin de obtener una reacción por parte de Edward. El mensaje general parece ser que la relación es inevitable y que por mucho dolor que implique, vale la pena perseguirla.

En *Eclipse,* la tercera novela de la serie *Crepúsculo,* el término «alma gemela» es utilizado repetidamente por los personajes como justificación de esta unión de apariencia tóxica[184]. Tener un alma gemela es la situación ideal que se proyecta en la vida de Bella (por parte de su madre y de sus amigas), y un patrón que ella ve en otros miembros de la familia de Edward, que vivirán literalmente para siempre, puesto que son inmortales. Esto contrasta considerablemente con la propia vida de Bella, ya que sus padres se separaron cuando era pequeña, su padre parece sentirse solo y sus compañeros de instituto tratan —y fracasan en el intento— de conseguir a su «media naranja». Edward se convierte en su salvador: la alejará de una vida ordinaria y la transformará en alguien más brillante y mejor en todos los sentidos. Excepto en uno: ella podría perder su alma. Bella cree que vale la pena correr el riesgo. Edward se convierte rápidamente en la lógica de la existencia de Bella: ella no tiene aficiones ni intereses, como se pone de manifiesto cuando se separan, y pasa meses sin salir de su habitación, languideciendo y presa de un malestar tal que su padre llega a preocuparse por su salud. Sólo recupera la actividad cuando se da cuenta de que poniéndose físicamente en peligro logra atraer a Edward hacia ella, permitiendo que éste la «salve» una y otra vez.

Como si las resonancias entre las historias no fueran suficientes, Meyer hace referencia explícita a la trama de *Cumbres Borrascosas,* incrementando la sensación de que la historia de Bella y Edward recurre a verdades universales sobre el amor. En *Eclipse* hay varias escenas en las que Bella se pasea con un ejemplar manoseado de *Cumbres Borrascosas,* e incluso entabla una conversación con Edward sobre sus méritos. Al principio él se muestra despectivo con el libro, pero en última instancia expresa su sorpresa por ser capaz, al fin, de comprender a Heathcliff, un hombre que parece sufrir como él. «Cuanto más tiempo paso contigo», le dice a Bella, «mejor

comprendo las emociones humanas. Estoy descubriendo que simpatizo con Heathcliff de un modo que antes no creí posible»[185].

La comparación va en ambas direcciones, ya que Heathcliff —en una cita del libro que Bella lee— se ve azuzado por la pasión y los celos contra un potencial rival amoroso (de la misma forma en que Edward había expresado su antipatía hacia el «perro» Jacob): «En el momento en que perdiera su estima, ¡le habría arrancado el corazón y me habría bebido su sangre!»[186]. Heathcliff es, pues, igualmente vampírico y se encuentra sediento de sangre. Bella también se compara con Cathy, «sólo que mis opciones eran mucho mejores que las de ella, porque ni uno era tan malvado ni el otro tan débil. Y aquí estaba sentada, llorando por ello, sin hacer nada productivo para llevar las cosas por el buen camino. Exactamente igual que Cathy»[187]. Es Edward quien le susurrará al oído, invocando a Heathcliff, la infausta frase de *Cumbres Borrascosas:* «¡No puedo vivir sin mi vida! ¡No puedo vivir sin mi alma!».

El éxito cultural de la saga *Crepúsculo* en este contexto reafirma la idea de que un alma gemela es crucial para el desarrollo de un individuo, y en especial de una mujer. El valor de una mujer se define por su absorción en otro en una relación que bien puede ser abusiva siempre y cuando él sea «esa persona especial». También sugiere que las mujeres que no encuentran este tipo de amor son «infelices» o unas fracasadas. Incluso las mujeres «desesperadas», como Bridget Jones, acaban encontrando a su alma gemela (al igual que la serie *Crepúsculo, El diario de Bridget Jones* se apoya en una serie de arquetipos culturales sobre las relaciones románticas, convirtiendo a la epónima e inverosímil heroína en la síntesis de la falta de éxito en el amor)[188].

Hoy en día hay miles de libros de autoayuda, como *El secreto del amor* que prometen ayudar a los lectores a encontrar a su persona especial. También hay numerosos libros, guías y programas creados para dar apoyo a las personas solitarias en su búsqueda del amor, e incluso se organizan pactos de suicidio entre los que no lo consiguen[189]. Está claro que la idea

de un alma gemela o una pareja romántica perfecta (y la correspondiente sensación de pérdida asociada a su ausencia) sigue prosperando. Las razones de esto parecen estar relacionadas con la búsqueda de la identidad individual y la pertenencia, que este libro ha descrito como algo ligado a la modernidad. El declive de un gran relato como el de la religión, en la que uno es incondicionalmente atendido, y el consiguiente auge de los planteamientos individualistas sobre el desarrollo del individuo, así como el surgimiento del consumo de masas y la globalización, que se centran en la perfección de ese yo individual y en un discurso psicológico imperante que enfrenta al individuo con el mundo desde su nacimiento, han identificado al amor romántico como la principal fuente para obtener satisfacción espiritual, mental, psicológica y física.

¿Qué ocurre entonces con los que nunca encuentran el «amor verdadero», los que no disfrutan de conexiones estrechas en sus familias de origen y/o que se pasan la vida buscando a «la persona indicada»? Si asumimos que las experiencias emocionales tienden a seguir los patrones de los arquetipos culturales —adolescentes que sueñan con ser amadas como Bella es amada por Edward (o Jacob) y personas más mayores que buscan en Internet a su alma gemela, incluso después de varios matrimonios fracasados—, entonces es muy posible que la influencia del mito del alma gemela contribuya a alimentar la soledad. Así, sentirse solo entre la multitud adquiere nuevos y poderosos significados. Si sólo estamos completos con una pareja que nos satisfaga (en el sentido que sea), ¿cómo podríamos estar enteros sin «esa persona especial»? El trabajo de la psicóloga social Valerie Walkerdine es instructivo en este sentido, sobre todo para entender cómo las chicas jóvenes, consideradas receptoras pasivas del deseo de los hombres desde una edad temprana, pueden ser particularmente moldeadas desde la juventud para esperar que su realización individual dependa de ese otro masculino (normalmente joven y vital)[190].

Esta creación de un modelo de *anhelo* de realización puede acompañar a los individuos a lo largo de su vida. Los jóvenes

solteros y las personas recientemente divorciadas son especialmente propensos a declarar que se sienten solos porque no tienen pareja, y que ansían a esa «persona especial»[191]. En los estudios sobre adultos solteros, divorciados, casados y viudos, los casados tendían a mostrar menos soledad, aunque, por supuesto, la soledad dentro del matrimonio —formada por sentimientos de no ser comprendido, de no ser «visto»— es un problema social aparte[192]. Los lugares comunes en torno a los solteros siguen estando enormemente determinados por factores de género: pensemos en la imagen de los años setenta del «alegre soltero» frente a la de la «solterona solitaria»[193].

En el caso de las mujeres solteras, a menudo acusadas de ser «demasiado selectivas» en su búsqueda de pareja, la norma cultural es evidentemente el ideal de la sumisión pasiva femenina al ideal romántico[194]. En la Gran Bretaña de principios del siglo XX se asumía culturalmente —obviando el hecho de que las mujeres llevaban siglos ganándose la vida por su cuenta en todo el mundo— que las mujeres solteras se limitaban a «esperar el matrimonio»[195]. También existía una fuerte masa crítica que advertía que las mujeres no debían esperar demasiado antes de conseguir una pareja, ya que existía el riesgo de que perdieran su atractivo erótico o su capacidad reproductiva, dos elementos que históricamente han sido considerados como los valores esenciales de las mujeres (sobre todo de las mujeres blancas). Hoy en día esta cuestión se ha reavivado a través del concepto de «capital erótico», algo que supuestamente poseen las mujeres jóvenes en relación con su apariencia estética y que se deprecia como activo con el paso del tiempo[196]. La cara más repugnante de esta reducción patriarcal y biológica institucionalizada de las mujeres se encuentra en el movimiento *incel,* un grupo de hombres que se autodefinen como «célibes involuntarios» como consecuencia de la libertad de las mujeres sobre sus cuerpos (y que legitiman, en consecuencia, las acciones violentas y el terrorismo)[197].

Aunque la mayoría de los estudios sobre la soledad entre los solteros se centran en las personas mayores y solas, generalmente como resultado de la viudedad y de la dispersión

geográfica de las familias en el siglo XXI, es evidente la necesidad de seguir investigando sobre la relación existente entre la soledad y las aspiraciones y fantasías románticas; en particular, sobre el papel cultural que juega la idea del alma gemela en el origen del sentimiento de carencia. En cuanto a los comportamientos asociados con la soledad y la búsqueda del «otro» romántico, existe un considerable conjunto de trabajos sobre la búsqueda, negativa y a menudo autodestructiva, del amor en Internet, donde la presunta intimidad se satisface con frecuencia en la inmediatez sin llegar nunca a ser profunda, duradera o significativa[198]. (Aquí estoy diferenciando entre la búsqueda de relaciones a largo plazo y los encuentros casuales, aunque las motivaciones de las personas que utilizan aplicaciones de citas pueden ser de diversa índole[199].)

La búsqueda del amor y la creencia en el alma gemela influyen en la forma en que experimentamos la soledad, como individuos y como sociedad. Si el sentimiento de dos personas juntas contra el mundo representa un ideal (al margen de cómo se comporten los individuos amparados por la «pasión»), entonces hay claras repercusiones sociales y emocionales, tanto en términos de cómo se experimenta el amor como de lo que genera su ausencia. La amenaza de la carencia viene a sugerir que, sin ese otro significativo, estaremos siempre «separados, teniendo un solo lado, como un pez plano, siempre buscando a nuestra otra mitad». Otra cuestión, por supuesto, es qué pasa con los que encuentran a su alma gemela, los que viven el sueño de pasar toda una vida juntos, hasta que uno de ellos muere. La viudedad también puede conllevar una forma de soledad distinta y con una fuerte carga cultural, como muestra el siguiente capítulo.

---

160. L. A. Baker y R. E. Emery, «When every relationship is above average: Perceptions and expectations of divorce at the time of marriage», *Law and human behavior,* 17 (1993), p. 439.

161. *El banquete* de Platón, versión traducida al inglés por B. Jowett (1968), disponible *online* en: http://classics.mit.edu/Plato/symposium.html, consultado el 15 de febrero de 2018.

162. Ibídem.

163. Ibídem.

164. C. Darwin, *On the origin of species by means of natural selection, or the preservation of favoured races in the struggle for life* (London: John Murray, 1859). Sobre el análisis continuado acerca de la biología evolutiva y la psicología, y lo que significan para los patrones modernos de citas, véase: C. Ryan y C. Jethá, *Sex at dawn: The prehistoric origins of modern sexuality* (New York: Harper, 2010).

165. G. Claeys, «The "survival of the fittest" and the origins of Social Darwinism», *Journal of the History of Ideas,* 61 (2000), pp. 223-240, 223.

166. J. Speake, *The Oxford dictionary of proverbs* (Oxford: Oxford University Press, 2015), p. 104; J. Lyly, *The anatomy of wit: editio princeps, 1579: Euphues and his England,* ed. E. Arber (London: Edward Arber, 1868); J. E. Mahon, «All's fair in love and war? Machiavelli and Ang Lee's "Ride with the Devil"», en R. Apr, A. Barkman, y N. King (eds), *The philosophy of Ang Lee* (Lexington, KY: University Press of Kentucky, 2013), pp. 265-290.

167. *Letter to a young lady* en Samuel Taylor Coleridge, *Letters, conversations and recollections of S. T. Coleridge, vol. 2* (London: Edward Moxon, Dover Street, 1836), pp. 89-90.

168. *Letter to a Young Lady,* p. 91.

169. D. Vaisey, *The diary of Thomas Turner,* 1754-1765 (East Hoathly: CTR Publishing, 1994), p. 229. Véase el análisis del diario de Thomas Turner y el contexto en el que habló sobre su mujer de esta manera en el Capítulo 4 de este libro.

170. *Letter to a young lady,* p. 93.

171. Ibídem, p. 90.

172. F. Bound [Alberti], «An "uncivill" culture: Marital violence and domestic politics in York, c. 1660-c.1760», en M. Hallett y J. Rendall (eds), *Eighteenth-century York: Culture, space and society* (York: Borthwick Institute, 2003).

173. F. Bound Alberti, *Matters of the heart: History, medicine, emotion* (Oxford: Oxford University Press, 2010).

174. M. R. Watson, «"Wuthering Heights" and the critics», *The Trollopian,* 3 (1949), pp. 243-263.

175. D. Punter y G. Byron, *The gothic,* vol. 10 (Oxford: Blackwell

Publishing, 2004).

176. J. Bhattacharyya, *Emily Brontë's Wuthering Heights* (New Delhi: Atlantic Publishers & Dist, 2006), p. 67.

177. S. R. Gorsky, «"I'll cry myself sick": Illness in Wuthering Heights», *Literature and Medicine,* 18 (1999), pp. 173-191.

178. S. R. Gorsky, *Femininity to feminism: Women and literature in the nineteenth century* (New York; Toronto: Macmillan, 1992), p. 44.

179. Para un análisis sobre los orígenes del héroe byroniano en el siglo XIX, véase A. Stein, *The Byronic hero in film, fiction and television* (Carbondale, IL: Southern Illinois University Press, 2009), pp. 10-11.

180. S. Wooton, *Byronic heroes in nineteenth-century women's writing and screen adaptation* (Houndmills, Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2016).

181. Citado en Stein, *The Byronic hero,* p. 27.

182. A. Ben-Ze'ev y R. Goussinsky, *In the name of love: Romantic ideology and its victims* (Oxford; New York: Oxford University Press, 2008).

183. L. Kokkola, «Sparkling vampires: Valorizing self-harming behavior in Stephenie Meyer's Twilight series», *Bookbird: A Journal of International Children's Literature,* 49 (2011), pp. 33-46; J. Taylor, «Romance and the female gaze obscuring gendered violence in the Twilight saga», *Feminist Media Studies,* 14 (2014), pp. 388-402.

184. S. Meyer, *Eclipse* (Boston, MA: Little, Brown, 2007), e.g. pp. 50, 123, 519.

185. Ibídem, p. 265.

186. Ibídem.

187. Ibídem, p. 517.

188. A. McRobbie, «Notes on post-feminism and popular culture: Bridget Jones and the new gender regime», en A. Harris (ed.), *All about the girl: Culture, power and identity* (Abingdon: Routledge, 2004), pp. 3-14.

189. A. Ford, *The soulmate secret* (Harper Collins e-books, 2014); C. Ozawa-de Silva, «Too lonely to die alone: Internet suicide pacts and existential suffering in Japan», *Culture, Medicine, and Psychiatry,* 324 (2008), pp. 516-551; L. TerKeurst, *Uninvited: Living loved when you feel less than, left out, and lonely* (Nashville, TN: Nelson Books, 2016).

190. V. Walkerdine, «Some day my prince will come: Young girls and the preparation for adolescent sexuality», en A. McRobbie y M. Nava (eds), *Gender and generation: Youth questions* (London: Palgrave Macmillan, 1984), pp. 162-184.

191. C. Rubenstein, P. Shaver, y L. A. Peplau, «Loneliness», *Human Nature* 2 (1979), pp. 58-65.

192. M. Pinquart, «Loneliness in married, widowed, divorced and never-married adults», *Journal of Social and Personal Relationships,* 20 (2003), pp. 31-53; K. L. Olson y E. H. Wong, «Loneliness in marriage», *Family Therapy,* 28 (2001), p. 105.

193. A pesar de encontrarse desfasado, sigue siendo relevante el estudio de P. Parmelee y C. Werner, «Lonely losers: Stereotypes of single dwellers», *Personality and Social Psychology Bulletin,* 4 (1978), pp. 292-295.

194. K. Lahad, «"Am I asking for too much?": The selective single woman as a new social problem», *Women's Studies International Forum,* 40 (2013), pp. 23-32.

195. C. Shipman, «The anomalous position of the unmarried woman», *The American Review,* 190 (1909), pp. 338-346.

196. C. Hakim, «Erotic capital», *European Sociological Review,* 26 (2010), pp. 499-518.

197. http://www.bbc.co.uk/news/blogs-trending-43881931, consultado el 25 de mayo de 2018; J. Katz y V. Tirone, «From the agency line to the picket line: Neoliberal ideals, sexual realities, and arguments about abortion in the US», *Sex Roles,* 73 (2015), pp. 311-318.

198. M. Griffiths, «Excessive Internet use: Implications for sexual behavior», *CyberPsychology & Behavior,* 3 (2000), pp. 537-552.

199. J. Ward, «Swiping, matching, chatting: Self-presentation and self-disclosure on mobile dating apps», *Human IT: Journal for Information Technology Studies as a Human Science,* 13 (2016), pp. 81-95.

CAPÍTULO 4

LA VIUDEDAD Y LA PÉRDIDA

De Thomas Turner a la viuda de Windsor

> «Miré hacia su silla y, al verla, fue la primera vez que lloré de verdad después de su muerte.»
>
> JUNE BERNICOFF, estrella de *Gogglebox,* programa de telerrealidad del Channel 4 del Reino Unido.

En diciembre de 2017 los tabloides británicos anunciaron la muerte de Leon Bernicoff, una de las estrellas del programa de telerrealidad *Gogglebox,* emitido en Channel 4. June y Leon habían protagonizado diez temporadas desde su estreno en 2013. La popular pareja también había aparecido en un anuncio de *Age UK* destinado a prevenir la soledad entre las personas mayores durante el periodo navideño[200]. Cuando se anunció la muerte de Leon, a los ochenta y tres años, su viuda June declaró que hasta que no vio su último episodio juntos y se dio cuenta de que él no estaba en su silla no fue golpeada por el duelo en toda su magnitud. Fue necesario un recordatorio material de la ausencia, bajo la forma de la silla vacía de Leon, para que el «sentimiento de pérdida» que experimentaba se hiciera evidente[201].

Es habitual que las personas que lloran a un ser querido afirmen sentir un profundo dolor ligado a la «silla vacía»: la mesa puesta para alguien que nunca va a llegar o el sillón que ya no se utiliza se convierten en el recordatorio físico y cotidiano de un desgarro en el propio tejido emocional que permanece fijo, permanente y contra el que no hay remedio[202]. La imagen de la silla, figurada o literal, se usa a veces en intervenciones psicoterapéuticas como herramienta para fomentar la curación de los pacientes que han perdido a un ser

querido: al hablar con el ocupante imaginado de la silla, la persona puede liberarse de parte del dolor, la rabia y la ansiedad que en ocasiones acompañan al duelo[203].

La silla vacía puede adoptar el carácter y la presencia de su usuario. Recuerdo la silla de mi abuelo Sidney, con la palanca especial que lo levantaba de su asiento y la forma de su cráneo permanentemente grabada en el reposacabezas. Sidney no usaba crema capilar, así que su cabeza no dejaba mancha, como sí lo hacía la del abuelo Ron, haciendo que mi abuela reacomodara el antimacasar con expresión airada. Pero la silla de Sidney conservaba su presencia en cada puntada. Estaba orientada hacia la ventana de su apartamento tutelado de forma que pudiera observar las idas y venidas de la casa de mis primos y tomarles el pelo a los vecinos, chismorreando con un cigarrillo en una mano y un ventilador en la otra. Siempre que dormía en el sofá me despertaba con el sonido de su tos seca y su silueta apoyada en esa silla y perfilada contra el amanecer. Cuando Sidney murió, esa silla se convirtió en un monumento. Era y siempre sería «la silla de Sidney». Mi abuela Rose se sentaba en la otra esquina de la habitación, observando esa silla vacía, mirando más allá de ella, hacia la ventana, y esperando a que sonara el timbre de la puerta. Nunca se recuperó del todo de la muerte de Sidney; cada vez que la veía, parecía más pequeña, más frágil y más solitaria.

Soledad y nostalgia

El dolor de la pérdida es más problemático entre las personas mayores, especialmente entre las muy mayores, de más de ochenta años, para quienes el duelo se convierte en algo demasiado frecuente. La cultura material de la soledad —no sólo las sillas, sino también los aparadores, las fotografías y los platos— adquiere un significado especial en la vejez, ya que los objetos asociados con la familia y los seres queridos se convierten en recuerdos de una identidad social perdida o dolorosamente llorada. Existen, por lo tanto, vínculos entre la soledad y la nostalgia, así como entre la soledad y la añoranza del hogar. La nostalgia puede implicar un duelo por lo que se

ha perdido; una sensación de carencia frente a lo que antaño fueron los elementos clave de una vida: los amigos, los hijos, el cónyuge. Pero la nostalgia no es sólo una experiencia negativa cuando está relacionada con la soledad; también puede ser una fuerza positiva y poderosa.

La nostalgia, o el «anhelo sentimental por el pasado», según la definición de un grupo de investigadores en psicología, puede ayudar a combatir la soledad. Los temas más persistentes de la nostalgia, como los recuerdos de las vacaciones, los cumpleaños, los eventos familiares y las bodas, sirven de recordatorio de los vínculos sociales y la conexión con los demás. Esos acontecimientos pueden recordarse tanto con tristeza como con alegría (tristeza por el hecho de que están en el pasado y alegría por el hecho de que han ocurrido), pero en general se han documentado mayores niveles de felicidad que de tristeza[204]. Así, las «ensoñaciones nostálgicas» pueden «reavivar los vínculos relacionales significativos y restablecer una conexión simbólica con las personas que nos importan»[205].

El conjunto de relaciones que uno lleva en la cabeza, en otras palabras, puede proteger contra la sensación de aislamiento social percibida en el presente, incluso aunque esas relaciones ya no existan. Este reconocimiento plantea cuestiones clave sobre el papel de la memoria en la comprensión de la soledad, así como sobre la importancia del tiempo. Uno de los problemas de la soledad crónica, la soledad que persiste en el tiempo, es que estas redes imaginadas no cumplen la misma función reparadora, quizá porque los vínculos significativos que invocan nunca estuvieron presentes. El tiempo y la memoria son áreas clave en las que la soledad necesita ser más investigada y explorada, tanto en el caso de la vejez y la demencia como en relación con la soledad potencialmente duradera generada por una infancia difícil.

En este capítulo, y de acuerdo con las prioridades de la investigación sobre la soledad en el Reino Unido y su enfoque en el final de la vida, quiero pasar a tratar la soledad que sufren los viudos y viudas, que conlleva *formas* particulares de soledad (el plural es importante, ya que la soledad no siempre

se experimenta de la misma manera). Esto no quiere decir, sin embargo, que los significados de la soledad en la viudedad se repitan universalmente al mismo tiempo y de las mismas formas, sino más bien que sus manifestaciones dependen de las circunstancias y experiencias individuales, así como de los sistemas de creencias situados en su contexto histórico, que incluyen el papel del matrimonio, la religión, el tejido social e incluso el destino.

La viudedad como forma particular de pérdida

Los relatos modernos sobre la viudedad que se centran en las características emocionales específicas de la pérdida de un cónyuge relatan el dolor abrumador del duelo, junto con los aspectos prácticos del mismo y el silencio que le sigue[206]. Como sociedad, no solemos hablar de los elementos positivos de la viudedad, tal y como analiza la profesora canadiense de gerontología Deborah van der Hoonaard en *The Widowed Self*[207]. En su libro, Van der Hoonaard describió su alegre redescubrimiento de nuevas experiencias y vínculos a pesar de haber perdido a su pareja. Resulta relevante que la autora aborde la experiencia de la soledad entre las mujeres mayores, muchas de las cuales expresan incertidumbre, dolor y resentimiento ante el término reduccionista «viuda», que refuerza los prejuicios culturales relacionados con el término —débil, anciana, necesitada de cuidados— mientras se ignoran las complejas experiencias vividas, que pueden ir desde el alivio hasta el deseo sexual insatisfecho. Por otra parte, la nostalgia o la soledad de la pérdida pueden prolongarse durante muchos años, incluso cuando se establecen nuevas relaciones y se redescubren antiguos vínculos.

El lenguaje de la viudedad, aunque reduccionista, nos recuerda los prejuicios culturales tradicionales existentes en torno al matrimonio y a los lazos emocionales, intelectuales, sexuales y prácticos que se rompen con la muerte. El término anglosajón *widow* procede del inglés antiguo *widewe,* que procede a su vez de una raíz indoeuropea que significa «estar vacío»; ésta se relaciona con el término sánscrito *vidh,* «estar

desprovisto», y con el latino *viduus,* «despojado». Las viudas han sido vistas con especial recelo a lo largo de la historia: como figuras ridículas en la literatura de los siglos XVI y XVII o como depredadoras sexuales desenfrenadas que se aprovechan de hombres jóvenes y solteros[208]. El término sigue teniendo connotaciones negativas, como reconocen las personas entrevistadas por Van der Hoonaard[209].

El dramaturgo francés (de origen italiano) Pierre de Larivey (1549-1619) —al que se le atribuye la introducción de la «comedia de intriga» italiana en Francia— publicó en París en 1579 una farsa titulada *La veuve (La viuda),* que jugaba con las convenciones sociales en torno a las viudas y a las segundas nupcias, siendo éstas una forma de evitar la soledad[210]. Las complejidades y contradicciones en torno a la experiencia de las viudas, incluyendo el deseo de compañía y el miedo a perder la autonomía, quedan de manifiesto en la escritura privada. Y junto a estas expresiones emocionales estaban las complejas relaciones sociales que conllevaba la viudedad.

Por un lado, las viudas reforzaban la imagen bíblica de los afligidos y desposeídos, siendo la viudedad «una plaga de Dios sobre los impíos»[211]. Las viudas debían ser compadecidas y, sin embargo, representaban una amenaza para el sistema jerárquico y patriarcal, en el que el matrimonio era el ideal a seguir. Las viudas, especialmente las que tenían propiedades, subvertían la idea de que las mujeres eran propiedad de los hombres y dependían legalmente de ellos; es probable que la viudedad haya aportado autonomía y libertad a algunas mujeres[212]. Sin embargo, lo esperable era que la viudedad también trajera consigo dolor y tristeza. Los escritores religiosos instaban a lidiar con la experiencia de la viudedad con pena contenida. El clérigo inglés Thomas Fuller (1608-1661) describió a «la buena viuda» como «una mujer a la que le han cortado la cabeza y que, sin embargo, vive»:

> Su dolor por su marido, aunque real, es moderado. Excesivo fue el dolor por el rey Ricardo II, que no le correspondía ni como rey, ni como hombre ni como cristiano [...]. Pero el dolor de nuestra viuda no es una tormenta, sino una lluvia tranquila. En efecto, algunas descargan tontamente un excedente de sus pasiones sobre

> sí mismas desgarrando sus cabellos, de modo que los amigos que acuden al funeral no saben qué es lo que más tienen que lamentar, si al marido muerto o la viuda moribunda. Sin embargo, suele ocurrir que el dolor de tal viuda se vacía rápidamente, que desborda en un desgarro tan grande; mientras que las lágrimas que caen siguen corriendo un largo tiempo[213].

Estas convenciones patriarcales surgieron de la creencia de que las mujeres debían ser gobernadas por los hombres, una presunción legal y social que implicaba que la viudedad podía ser, al mismo tiempo, potencialmente liberadora y emocionalmente exigente. Estas contradicciones han sido analizadas en relación con el *Book M,* las memorias de Katherine Austen, que describió sus seis años de viudedad como «los años más tristes»: «El mundo puede pensar que camino sobre rosas», dijo, «pero no saben la arpillera que he pisado, ni la pesadez y amargura de mi mente»[214]. Aunque Austen tenía tres hijos cuando su marido murió a los treinta y seis años, había recibido una herencia de su madre y poseía una serie de propiedades en Londres, por lo que era una persona acomodada según los estándares del siglo XVII. Aunque la viudedad supuso para ella una batalla, en gran parte causada por los esfuerzos necesarios para mantener su seguridad financiera y proteger la herencia de sus hijos, Austen reconocía que volver a casarse conllevaría sus propios retos. Como en las descripciones de las pasiones mediante la metáfora de la navegación por los mares de la vida (o el «mar de la aflicción» y las «aguas del peligro»), Austen se abrió paso emprendiendo un viaje a veces tumultuoso en el que buscaba el consuelo y la ayuda de Dios[215].

Las fuentes para estudiar la viudedad en la historia son escasas y distantes entre sí, al menos en lo que respecta a los niveles más pobres de la sociedad. Los materiales disponibles sobre los niveles más altos de la sociedad y sobre los hombres, aquellos que eran más susceptibles de dejar huella en el mundo, son más abundantes. En este punto, me gustaría analizar cómo se expresaba la viudedad en el lenguaje, los símbolos y la materialidad a través de los escritos de dos personas de clase y sexo distintos. Me centraré también en las

diferentes convenciones utilizadas para explorar el cambio y la continuidad en las formas de entender la soledad en la viudedad y en los efectos del género, los recursos económicos y los cambiantes patrones de consumo. El primer estudio de caso será el del tendero inglés del siglo XVIII Thomas Turner, y el segundo, el de la reina Victoria.

El caso de Thomas Turner

Thomas Turner era hijo de un *yeoman* nacido en Kent[216]. Los primeros editores de su diario definieron a Turner como «tendero, pañero, mercero, sombrerero, sastre, boticario, ferretero, papelero, guantero, sepulturero y lo que fuera», ya que Turner se dedicaba a una gran variedad de actividades en East Hoathly, Sussex, donde tenía su tienda[217]. Podemos aprender mucho sobre el estilo de vida y las relaciones de Turner a través de su diario, que llevó durante once años. Escribió sobre sus deseos y expectativas para su negocio y (hasta cierto punto) sobre su vida emocional en el contexto de las convenciones sociales de la época. Y eso cubría mucho terreno: Turner no sólo era comerciante sino también sepulturero, maestro de escuela, agrimensor y ejercía la caridad, redactaba testamentos y ayudaba con los impuestos. Jugaba al cricket y leía mucho, incluyendo la obra de William Shakespeare, Joseph Addison y Samuel Richardson; disfrutaba resumiendo sus libros en sus diarios, y leyendo a solas con su mujer y sus amigos, según la costumbre común en el mundo sociable y burgués del siglo XVIII.

Turner se casó con su primera esposa Margaret («Peggy») Slater en 1753 y tuvieron un hijo, un niño, llamado Peter. Lamentablemente, el niño no sobrevivió. El 16 de enero de 1755, Turner escribió en su diario que «esta mañana, sobre la una, tuve la desgracia de perder a mi pequeño Peter, de 21 semanas y 3 días». La tristeza de perder un hijo quedó anotada: que Turner no siguiera lamentando la pérdida de su hijo durante las semanas siguientes no es señal de que su hijo le importara más o menos que a sus descendientes, sino de que el lenguaje del duelo era diferente. La sociedad del siglo XVIII era

exteriormente religiosa, y las convenciones literarias de la época, no sólo en relación con los estilos de crianza, sino también del matrimonio, tendían a exaltar las virtudes protestantes del trabajo duro y la disciplina emocional a la hora de lidiar con el destino de cada cual.

En el matrimonio predominaba un ideal de compañerismo, tal y como se comentaba en los manuales de conducta de la época y en los escritos del ensayista inglés Joseph Addison; la cortesía y la contención eran importantes. Turner no siempre tuvo una relación armoniosa con su esposa Peggy, y cuando discutían, lo que parece haber ocurrido a menudo, dejaba constancia en su diario de su decepción por su situación matrimonial, así como lo que había deseado y esperado de esta unión. Esas esperanzas y expectativas utilizaban las convenciones del discurso religioso y civil y remitían implícitamente a los códigos de comportamiento recomendados por las guías matrimoniales y los manuales de conducta. Por ejemplo, cuando él y su mujer «se peleaban», Turner se quejaba de la distancia que había entre su experiencia matrimonial y lo que había previsto al desposarse:

> Oh, qué felicidad debe de haber en el estado de casado cuando hay una consideración sincera por ambas partes y cada parte está verdaderamente satisfecha con los méritos del otro; pero es imposible para la lengua o la pluma expresar el malestar que conlleva lo contrario[218].
>
> Permítanme invocar la resolución de un hombre y proceder a continuación. ¿Un hombre, he dicho? ¡Oh! Cómo me sobresalta el sonido de esa palabra. No sé apenas lo que soy. Todo lo que sé es que soy feliz teniendo a esa persona, de entre todo el sexo por el que siempre he tenido el mayor respeto, como mi esposa. Pero también soy infeliz porque la única en la que se centró toda mi existencia terrenal sea de un temperamento tan infeliz que no sólo me hace desgraciado a mí, sino también a ella[219].

Cuando la relación con su esposa no iba bien, Turner buscaba compañía entre sus redes de amistad; desgraciadamente, allí no contaba con el apoyo que le hubiera gustado encontrar, y a menudo se lamentaba de ello en su diario, al sentir que los demás eran «fríos» e indiferentes. El 22

de febrero de 1756, Turner anotó que había visitado la casa de su madre y que su hermano estaba allí:

> No puedo decir si es algo imaginario, no, no lo diré, pero creo que fui recibido muy fríamente, no sólo por mi madre, sino por toda la familia [...]. Mi madre y yo intercambiamos muchas palabras, o al menos mi madre conmigo. Lo que mis amigos tendrían conmigo no lo sé; siempre he hecho todo lo posible para servirles. Puedo decir, siendo justo conmigo mismo y con toda la humanidad, que tengo sus intereses siempre presentes y que nunca me considero más feliz que sirviéndoles; y si estuviera seguro de ser culpable, me despreciaría incluso a mí mismo, y hasta pensaría que no soy digno de figurar entre los demás hombres, por ser cruel e ingrato con una madre y viuda, aunque sin duda no estoy exento de faltas. No, soy moral, pero, aun así, qué feliz podría ser, si mis amigos permitieran que se estableciera una libre y sincera comunicación de amistad entre nosotros, que últimamente se ha cerrado, sin entender yo el motivo[220].

En otras ocasiones, Turner se sentía «abandonado por todos mis amigos [...]. Pero, sin embargo, no sé a qué atribuir la frialdad e indiferencia con que me tratan mis amigos y parientes. A veces pienso que debo ser un prodigio, porque todos mis allegados en general parecen ser tan indiferentes a mí». Al final, no había «nada en lo que confiar, excepto en la Divina Providencia y mi propio hacer»[221]. Cuando la madre de Thomas murió el 1 de abril de 1759, él se sintió melancólico; ella tenía sesenta y dos años, y aunque claramente existía una fricción entre ellos, su muerte agravó su sensación de aislamiento. El 5 de abril, tras asistir al entierro de su madre, almorzó con sus hermanos y su familia extensa:

> Ahora nos quedamos como sin cabeza, sin madre y sin padre, y parece como si ahora fuéramos a salir a un mundo salvaje sin ningún amigo. Oh, que Dios misericordioso derrame su santo espíritu en nuestros corazones para que podamos crecer en gracia y nos unamos con amor fraternal y bondad y pensemos siempre en nuestra alta vocación por medio de nuestro bendito salvador y redentor Jesucristo[222].

Aun siendo consciente de su temporalidad, y afligido por la

muerte de su madre, así como por su propia falta de amigos, Thomas fue sin embargo capaz de alcanzar el ideal de Dios y su consuelo, y de estructurar sus respuestas emocionales de acuerdo con la filosofía religiosa. Cristo también sufrió; Cristo estuvo solo en la cruz. ¿Y cómo podría uno estar verdaderamente solo si Dios estaba allí?

Cuando la esposa de Turner se puso «muy enferma» en 1759 (a causa de «un violento cólico, cálculos y una obstrucción de la catamenia», o flujo menstrual), los pensamientos de Turner se volvieron inmediatamente hacia la ruptura de los lazos familiares:

> Oh, qué momento tan melancólico este en el que me veo totalmente desprovisto de padre o madre y voy a perder con toda probabilidad a mi esposa, la única amiga, creo, que tengo ahora en el mundo, y el único centro de mi felicidad mundana. Cuando me permito el pensamiento serio, ¿qué imágenes pueden pintar la sombría escena que parece lista para abrirse como si fuera un teatro en el que se representarán mis futuros problemas?[223].

La descripción autoconsciente de Turner del «teatro» de su dolor no debe ser interpretada como un artificio; esta forma de expresarse estaba en consonancia con el discurso civil y la sensibilidad emocional del siglo XVIII. Mientras se preocupaba por su esposa y la predicción de su muerte inminente, recibía visitas y llevaba a cabo sus negocios habituales. Durante su propia enfermedad, cuando se lesionó el costado y estaba convencido de que la herida se volvería «cancerosa», Turner le había rezado a Dios que «derramara en mi corazón las gracias de su Espíritu Santo»[224]. Aunque la enfermedad podía ser un momento de aislamiento, la fe de Turner en la protección y la voluntad de Dios le proporcionaba consuelo, así como un marco para sus experiencias y expresiones emocionales. Del mismo modo, la ansiedad por la mala salud de un cónyuge podía afrontarse mediante la misericordia y la voluntad de Dios. El 25 de octubre de 1760 Turner pasó el día en casa, donde su esposa parecía recuperarse ligeramente:

> Por la tarde leí los textos de Gibson sobre la indiferencia en la religión y un sermón suyo titulado *La confianza en Dios,* el mejor

> remedio contra los temores de todo tipo; ambos los considero extremadamente buenos[225].

Turner hacía referencia a *Trust in God, the best remedy against fears of all kinds: a sermon,* un tratado enormemente influyente escrito por Edmund Gibson (1669-1748), un teólogo británico y obispo de Lincoln y de Londres[226]. En el texto se aseguraba a los lectores que:

> Dios es el único que dispone de las bendiciones de esta vida; es él sólo el que hace a los pobres y a los ricos: o si nuestras mentes están perturbadas por la vicisitud e incertidumbre general de los asuntos humanos; todos ellos, por muy inestables que nos parezcan, son dirigidos a sus fines por el infinito poder y sabiduría de Dios[227].

Peggy murió el 23 de junio de 1761. «Dios todopoderoso me quitó a mi amada esposa», registró Turner en su diario, «quien, pobre criatura, ha trabajado bajo una severa aunque prolongada enfermedad durante estas 38 semanas, que ha soportado con la mayor resignación a la voluntad Divina»[228]. «Ahora me encuentro despojado», escribió Turner, utilizando una frase a la que recurría a menudo cuando hablaba de su aislamiento social, «de una amiga con la que conversar o incluso de una amiga sincera en cuyos consejos confiar, ahora que he perdido a mi querida, querida compañera de mi alma»[229].

La terminología en torno al concepto de «alma gemela» se ha secularizado, a pesar de su origen religioso, y este término es habitualmente utilizado para describir un tipo específico de conexión entre personas, normalmente de tipo romántico. La particular manera de formularlo de Turner, «compañera de mi alma», parece haber simbolizado la felicidad en el matrimonio desde que el dramaturgo inglés Nicholas Rowe, que más adelante sería un poeta laureado, la empleara en su obra *The Royal Convert* (1707), que relata las persecuciones sufridas por Aribert, hijo de Hengist y de la doncella cristiana Ethelinda: «Te confío a la compañera de mi alma / Mi esposa, la más bondadosa, la más querida y la más verdadera / Que jamás ha llevado tal nombre»[230]. El uso del término por parte de Turner

es importante, ya que muestra la frecuencia con la que las expresiones emocionales de una persona toman prestada la terminología utilizada por sus círculos sociales y los marcos culturales de referencia; es una de las formas en que las propias emociones se interiorizan y se reproducen[231].

Cuando Peggy estaba en su lecho de muerte, Turner se sentía agraviado porque sus amigos y familiares no parecían ofrecerle compañía. Había, sin lugar a duda, un abismo entre el consuelo emocional que esperaba y el que recibía:

> No puedo decir si por mi propio temperamento infeliz o por el de mis amigos y parientes, pero en este día de aflicción, parecen permanecer distantes y observarme como a un extraño. Ni uno sólo, ¡no!, nadie que intente verter ese bálsamo curativo de la compasión en un corazón herido y desgarrado por la aflicción. Cuando quiera el Todopoderoso arrancarme a mi mujer de mi pecho, entonces seré como un faro sobre una roca, o una enseña sobre una colina, desprovisto de todos los amigos sinceros, sin que quede un compañero amistoso que me reconforte y me dé ese placentero alivio que supone el consuelo para una mente a la que la angustia ha desgastado casi hasta llevarla a la tumba[232].

Con estas palabras Turner reconoce los peligros de una existencia demasiado solitaria, un tema tratado en el primer capítulo de este libro. Y, sin embargo, Dios estaba presente en el mundo cotidiano de Turner, y la pérdida potencial (y real) de Peggy sólo podía ser decisión Suya, por lo cual Turner se representaba a sí mismo en términos religiosos, como un «faro en una roca» o una «enseña en una colina», deseando compañía terrenal de una manera que no evoca tanto la soledad tal y como la entendemos actualmente sino más bien un estado religioso de «desolación» similar al de Jesús en el desierto. La soledad de Turner, por tanto, era comparable al sentido temprano de «intimidad» más que a su equivalente moderno.

La «intimidad» de Thomas Turner

Como viudo, Turner experimentó la pérdida práctica y emocional de su esposa, tanto en «el desasosiego de mi mente

[…] cuando ya estaba casi sobrecargada de problemas»[233] como en la gestión de su hogar. También tuvo que enfrentarse a la acusación de que había sido responsable de su fallecimiento por haber animado a su médico a llevar a cabo una operación innecesaria y violenta:

> Que el Sr. Snelling, a petición mía (y por la fuerza), castró a mi esposa, operación que fue la causa inmediata de su muerte. Y con tal rapidez se ha difundido el informe que apenas hay un niño de cuatro años o una mujer de cuatro veintenas en diez millas a la redonda del lugar que no lo tenga en la punta de la lengua[234].

La castración hace referencia a una ovariectomía, en la que se extirpaban los ovarios de una mujer, o una histerectomía más total, en la que se extraía el útero. Aunque el primer procedimiento de este tipo se registró en el siglo XVI, hay muy pocos casos comprobados de su puesta en práctica antes del siglo XIX. En la época de Peggy Turner, no era un procedimiento del que se esperara que fuese a sobrevivir[235]. No hay duda de que Turner se sintió aislado y ofendido por esta falta de consideración por parte de la comunidad, crucial para la posición social y el crédito financiero, así como para el bienestar emocional, en la Inglaterra del siglo XVIII[236]. Turner se preparó para enfrentarse a tales acusaciones apelando a su propia conciencia, «que estoy seguro de que canta en paz en ese asunto», así como a la «providencia todopoderosa» de Dios, que «lo ordena todo según su infinita sabiduría»[237].

Turner consideraba, en su momento más optimista después de la muerte de Peggy, que el matrimonio había ofrecido un «placer secreto» que no podía encontrarse fuera de él, «digan o piensen lo que quieran los libertinos»; un placer secreto constituido por el «sólido fundamento de la amistad y la felicidad doméstica», una certeza que no podía encontrarse en ningún otro aspecto de la vida[238]. Es posible que Turner ya se estuviera preparando para casarse de nuevo, como era de esperar en un hombre de su posición y estilo de vida en el siglo XVIII. Disfrutó de algunas incursiones en el mundo de las citas, como un té con su «antigua conocida, la criada del Sr. Coates», unos meses después, el 16 de octubre de 1762, pero «ni una

palabra de cortejo, no, ni siquiera un beso como preparativo del mismo. Debe de ser una triste decepción», añade, «para el ajetreado mundo censor el comprobar que sus conjeturas nunca se revelan como ciertas»[239]. Turner estaba respondiendo a las habladurías que acompañaron a una anterior visita de la criada anónima del Sr. Coates a su casa unas semanas antes[240]. Sin embargo, en junio de 1765, momento en que los diarios de Turner llegan a su fin, éste se había vuelto a casar. El 19 de junio Turner contrajo matrimonio con Mary Hicks, criada de Luke Spence. Y se mostró característicamente pragmático sobre la unión:

> Gracias a Dios, empiezo a estar de nuevo un poco asentado y soy feliz en mi elección. Es cierto que no me he casado con una dama culta, ni ella es alegre, pero confío en que es de buen carácter, y en que se esforzará al máximo para hacerme feliz, lo que quizá sea lo único que esté en poder de una esposa hacer. En cuanto a su fortuna, un día tendré algo considerable, y parece que hay cierta corriente[241].

El matrimonio duró hasta la muerte de Turner en 1793, y la pareja tuvo siete hijos, de los cuales sólo dos sobrevivieron a su padre. Se puede aprender mucho sobre las expectativas emocionales del siglo XVIII acerca del matrimonio y la sociedad a partir de la obra de Turner. La educada sociabilidad que se esperaba del matrimonio, así como los complejos derechos y responsabilidades que iban asociados a ser marido y mujer, estaban sobradamente enumerados en los manuales y guías del siglo XVIII. Podemos hacer ciertas suposiciones sobre la frustración experimentada por Turner cuando su esposa no actuaba de acuerdo con las expectativas, así como su tristeza cuando no se sentía tratado con respeto en casa o menospreciado por la sociedad en general[242], sobre todo teniendo en cuenta que, según el propio Turner, él actuaba sistemáticamente de acuerdo con las expectativas sociales en cuanto que figura responsable en la comunidad local, marido y verdadero cristiano.

A pesar de todas sus dificultades, no creo que las experiencias de Turner como hombre a menudo solitario, o

como viudo, puedan equipararse a la definición moderna de «soledad». Siguió tratamientos médicos holísticos diseñados para cuidar de la persona en su totalidad, creía en Dios, buscaba la compañía civil y vivía según los deseos y expectativas de un comerciante de clase media del siglo XVIII. No recibió, es cierto, tanta compañía de los demás como habría deseado, y a menudo sentía un desfase entre lo que él daba a los demás en términos de tiempo y atención y lo que él recibía a cambio. Y lloró a su hijo, a su madre y a su esposa, todo lo cual le hizo consciente de su aislamiento temporal, de su «intimidad» y de la mano guiadora de Dios. Pero no estaba solo en ningún sentido moderno.

En la época de Turner, la «soledad» aún no había surgido como estado lingüístico o emocional; aunque David Vaisey, el editor moderno de su *Diario,* escribe que «Thomas era un hombre solitario», el propio Turner nunca utilizó el término «soledad»[243]. Era solitario, pero también creía que sus sufrimientos tenían un propósito. Sus experiencias se enmarcan y describen siempre en referencia a un poder superior que nunca le abandonó en el transcurso de las dificultades, la enfermedad e incluso la muerte. Sí esperaba, no obstante, un trato más amable por parte de los demás, de acuerdo con las expectativas de la sociabilidad del siglo XVIII.

Es imposible saber hasta qué punto el estado emocional de Turner se asemeja al tratamiento moderno de la soledad, porque está en la naturaleza del lenguaje cambiar y transformarse con el tiempo. Además, hay siempre un abismo entre lo que se expresa y lo que se siente. Pero me atrevería a sugerir que la experiencia cualitativa de estar solo descrita por Turner, aunque estuviera asociada al resentimiento producido por no recibir la amistad y el compañerismo que creía merecer (incluso por parte de su familia), se situaba en un marco discursivo de identidad cívica, cortesía y certeza de la presencia de Dios e, incluso teniendo en cuenta las convenciones propias de la redacción de diarios del siglo XVIII, se trata de algo notablemente distinto a la desolación asociada a la alienación característica del yo moderno[244].

Quiero pasar ahora a otro ejemplo de viudedad del siglo

siguiente, en el que la soledad de la pérdida se da de una manera diferente. Mientras que la viudedad era, y es, un gran nivelador, la forma en que se concebía y se hablaba de ella difería según la clase, el género, el estatus económico y social y la época. Uno de los ejemplos más famosos de viudedad es el de la reina Victoria, cuya vida quedó marcada por la muerte de su marido, el príncipe Alberto. El dolor de la monarca fue descrito de forma mucho más detallada. Para la reina Victoria, la viudedad se convirtió en una identidad social y emocional definida. Su duelo se construyó a través del mundo de los bienes materiales, que, si bien no estaba ausente en los escritos de Turner (en la comida que se servía, por ejemplo, y en la estructura arquitectónica de la casa), había llegado a ser mucho más expansivo y teatral de lo que lo había sido en el siglo XVIII. Esto refleja el hecho de que Victoria era una monarca y, como tal, tenía una mayor variedad de bienes de consumo a su disposición, pero en el siglo XIX había más objetos materiales que nunca, gracias a la producción en masa y al consumismo. Así, incluso la clase media podía conmemorar el fallecimiento de Alberto con una taza o una estatuilla de fabricación industrial[245]. Aun dentro de las prácticas de luto de la cultura victoriana, el luto de la reina Victoria se consideraba excesivo, lo que sugiere diferencias culturales en la definición de la viudez que no sólo son individuales y de género, sino también colectivas y nacionales. No obstante, es posible percibir un núcleo de soledad en los escritos de Victoria que no se expresa en los de Thomas Turner.

Por supuesto, no es posible estar seguros de que el sentimiento emocional descrito por la reina Victoria defina una experiencia «auténtica». Además de las convenciones textuales, hay diferencias entre los diarios escritos por individuos desconocidos y aquellos escritos por monarcas que podían esperar que fueran a ser leídos por otros (de hecho, esto motivó el riguroso trabajo de censura llevado a cabo, tras la muerte de la reina Victoria, por su hija, la princesa Beatriz)[246]. No obstante, incluso teniendo en cuenta esta divergencia, hay diferencias significativas de estilo y contenido entre los diarios

de Thomas Turner y los de la reina Victoria. A diferencia de los de Turner, los escritos de la reina Victoria están plagados de referencias a la soledad específica de una viuda y a la creación de un espacio que nada ni nadie (ni siquiera la conciencia de Dios) podía llenar.

Las convenciones y expectativas del matrimonio victoriano eran más amplias y estaban emocionalmente más elaboradas que las del siglo XVIII; se entendía, por lo general, que el matrimonio incluía el bienestar material, el amor romántico y la amistad, al igual que en los siglos XVII y XVIII. Pero la esfera doméstica, incluso la de la Casa Real, era vista como un amortiguador entre el individuo y el mundo exterior. Además, la cultura victoriana identificaba diferencias de género que se centraban en la emocionalidad de las mujeres y su necesidad de compañía y protección y en la superioridad de los hombres en las áreas de gobierno y finanzas. Esto parece haber sido un motivo de tensión recurrente en los diarios de la reina Victoria, ya que percibía la irritación de Alberto por ser considerado el segundo de su esposa y no recibir siquiera lo que él consideraba un título propio, siendo reconocido sólo como príncipe consorte. Al observar la viudedad de la reina Victoria, también podemos rastrear un contexto más amplio en el que ésta puede representarse no sólo como un acontecimiento (la muerte de un cónyuge), sino también como el desarrollo de un rol social específico caracterizado por la pérdida individual y la soledad.

La viuda de Windsor

La reina Victoria fue monarca del Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda desde el 20 de junio de 1837 hasta su muerte el 22 de enero de 1901. En mayo de 1876 adoptó también el título de emperatriz de la India, reflejando la influencia colonial del Reino Unido. Hija del príncipe Eduardo, duque de Kent y Strathearn, Victoria se convirtió en reina a la temprana edad de dieciocho años, tras una infancia supuestamente infeliz, dominada por una madre despótica[247]. En medio de una gran preocupación por asegurar un futuro heredero,

Victoria se casó con su primo hermano, el príncipe Alberto de Sajonia-Coburgo y Gotha, en 1840.

Como corresponde a una sociedad posromántica, la historia de amor entre Victoria y Alberto ha sido objeto de gran atención a través de libros, dramas televisivos y películas. Se dice que ella se sintió atraída por él desde su primer encuentro, anotando en su diario que era «extremadamente guapo; su pelo es más o menos del mismo color que el mío; sus ojos son grandes y azules, y tiene una hermosa nariz y una boca muy dulce y de dientes finos; pero el encanto de su semblante está en su expresión, que es de lo más agradable»[248]. Después de su noche de bodas en 1840, la reina Victoria escribió en su diario:

> ¡¡¡NUNCA, NUNCA había pasado una velada así!!! Mi QUERIDÍSIMO, QUERIDÍSIMO, QUERIDO Alberto. ¡[...] su excesivo amor y afecto me produjeron sentimientos de amor celestial y felicidad que nunca podría haber esperado sentir antes! Me estrechó entre sus brazos y nos besamos una y otra vez. Su belleza, su dulzura y gentileza… De verdad, ¿cómo puedo estar lo suficientemente agradecida por tener un marido así? [...] ser llamada con nombres tiernos, que nunca antes habían usado conmigo [...] ¡qué bendición más allá de lo imaginable! Fue el día más feliz de mi vida[249].

La satisfacción sexual y emocional experimentada por la reina Victoria es evidente, y a lo largo de sus diarios describe los sentimientos más cariñosos hacia su marido, hasta un punto que era bastante exclusivo; más de una vez el príncipe Alberto la amonestó por no obtener la suficiente satisfacción de sus hijos, o por no ser tan cariñosa con ellos como él[250]. La pareja tuvo nueve hijos y de acuerdo con todos los testimonios se dedicaron con devoción el uno al otro durante una etapa marcada por la agitación política y económica, los intentos de asesinato y periodos de mala salud[251]. En 1861 Alberto se puso enfermo del estómago, condición agravada, según se cree, por problemas familiares, tras un escándalo público ocasionado por la aventura de su hijo mayor con una actriz. Posteriormente le fue diagnosticada fiebre tifoidea y murió el 14 de diciembre de 1861. La reina Victoria quedó devastada. Los comentaristas han señalado que ella achacó la muerte de Alberto a la

preocupación que el príncipe de Gales le había causado: había sido «asesinado por ese espantoso asunto», dijo, opinión que hizo que la relación con su hijo fuera comprensiblemente tensa durante algún tiempo[252].

Figura 4. Retrato real de la reina Victoria, 1871.
Wellcome Collection.

Cuando murió Alberto, la reina Victoria entró en un estado de luto en el que permanecería durante los siguientes cuarenta años. A partir de entonces, llevó una vida en gran medida aislada y asumió menos obligaciones públicas que de costumbre. Los historiadores han observado que la reina Victoria siguió actuando, en muchos aspectos, como si Alberto estuviera con ella hasta su propia muerte, el 22 de enero de 1901; exigía que se preparase su ropa cada mañana, y dormía

con una de sus camisas de noche. Fue enterrada con una de las batas de Alberto a su lado, y con un molde de yeso de su mano. La reina Victoria fue sepultada junto al príncipe Alberto en el mausoleo de Frogmore, en el Gran Parque de Windsor.

La caracterización de la reina Victoria como una mujer sombría es bien conocida, aunque eso no es lo que se percibe en sus diarios. A excepción de la película *Mrs. Brown,* que explora la relación de la monarca con su sirviente y amigo John Brown (del que se rumoreaba, pero nunca se demostró, que era amante de la reina, aunque un mechón de su pelo fue enterrado con ella), la mayoría de los análisis se centran en su relación con Alberto[253]. La reina Victoria escribió extensamente en sus diarios a lo largo de su vida; según un biógrafo, escribió una media de 2.500 palabras al día. Llevó un diario desde 1832 hasta el final de su vida, y aunque estos largos diarios fueron destruidos por su hija menor, la princesa Beatrice, ésta sí llegó a publicar versiones editadas de los mismos, que habían sido previamente transcritos por el historiador y político liberal Reginald Baliol Brett, o Lord Esher[254].

En las anotaciones de la reina Victoria hay numerosas pruebas de la dolorosa soledad que experimentó tras la muerte de Alberto. Desde el inicio de su matrimonio, la monarca pasó a depender de su esposo por su compañerismo y amistad, así como por sus consejos políticos, y durante su corta enfermedad a menudo afirmó sentirse sola y angustiada. En diciembre de 1861, el diario de la reina Victoria sigue agónicamente su estado de deterioro. Irritada por tener que atender los asuntos de Estado mientras la salud de su marido empeoraba, y aislada por la perspectiva de perder a su confidente tanto en la vida como en los negocios, el miércoles 4 de diciembre la reina Victoria refiere que su «ansiedad es grande y me siento completamente perdida, cuando aquel a quien confiárselo todo se encuentra en un estado tan apático y apenas puede sonreír».

El «Dr. Jenner» (sir William Jenner, 1.er Baronet) estaba constantemente a su disposición. Jenner estaba especializado en casos de tifus y fiebre tifoidea, y había sido designado segundo médico de la reina Victoria en 1861, y su primer

médico en 1862. Ella le consultaba a cada hora con la esperanza de que hubiera alguna mejoría. El príncipe Alberto también fue atendido por sir James Clark, 1.er Baronet, que había sido médico de cabecera de la reina desde 1837 hasta 1860. Clark «estaba desolado por no observar ningún cambio a mejor» cuando le atendía, se lamentaba la Soberana, aunque se las arregló para comer un «poco de jalea de naranja» y descansaba en su habitación, donde a veces su esposa y otras veces una de sus hijas le leían en voz alta. Después de un paseo por los terrenos del castillo de Windsor la reina Victoria regresó solo para ver que «el aspecto y las maneras de Alberto eran muy desalentadores y tristes. No puede ingerir alimentos, sólo sorber un poco de vinagre de frambuesa en agua de Seltz»[255].

Hay pocas cosas más difíciles en la vida que ser testigo del dolor de un ser querido. Al día siguiente, Alberto parecía «terriblemente desdichado y agobiado», y la monarca se vio «bastante superada y alarmada por su aspecto». La reina Victoria se rodeó de asistentes: además de sus hijos y sus propias damas de compañía, también estaba presente sir Charles Beaumont Phipps, secretario privado del príncipe Alberto (y más tarde secretario privado de la soberana). A Alberto le dieron éter para aliviar el dolor, y consiguió dormir un poco durante la noche, pero, según escribió Victoria, seguía «muy agitado, demacrado y dolorido». Ver a su marido alternativamente «sufriendo» y «mejorando» puso a la reina bajo un terrible estrés emocional: «¡Son terribles estos altibajos de esperanza y miedo!»[256].

Al igual que Turner cien años antes, aunque desde una perspectiva socioeconómica muy diferente, la reina Victoria hizo referencia a su creencia en Dios como un sostén para afrontar la enfermedad de un cónyuge. A diferencia de Turner, cuyos diarios podían yuxtaponer intensos estallidos de ansiedad sobre su esposa con una comida que incluía un buen jamón, la monarca permanecía, figurada o físicamente, junto al lecho del príncipe Alberto. De cuando en cuando paseaba, cabalgaba o conducía un poco con su familia y amigos, pero no hablaba ni pensaba en otra cosa, vigilando el estado de salud

de Alberto con aprensión, miedo y alivio ocasional. El 10 de diciembre el Dr. Watson durmió en el castillo de Windsor para vigilar a su paciente. Se sintió «muy impresionado por su mejora», al igual que el Dr. Jenner. Al día siguiente, la reina se sentó con Alberto mientras éste desayunaba, sosteniéndolo en su hombro. «Alberto dijo: "Estoy muy cómodo así, querida niña", lo cual me hizo muy feliz, ¡aunque casi me hizo llorar!» Alberto fue revisado por el Dr. Clark y el Dr. Watson (1.er Baronet, especialista en cardiología), que parecían «bastante satisfechos con el progreso», aunque la reina Victoria admitió su «angustia» por el hecho de que estuviera siendo necesario emitir boletines para mantener al público al tanto del estado de Alberto.

Los días 12 y 13 de diciembre, la monarca comenzó a preocuparse por la respiración de Alberto. Los médicos le aseguraron en un principio que se trataba de un pequeño «estornudo» y que su dificultad para respirar no era «nada importante». El Dr. Jenner dijo que la falta de aire y la confusión eran simplemente consecuencia de la fiebre, y que en una semana más Alberto estaría convaleciente. La noche del 13 de diciembre la reina Victoria se fue a la cama esperando una «noche tranquila». No hay ninguna anotación en el diario del día siguiente, el 14 de diciembre. La reina había ido a visitar a Alberto a las 7 de la mañana: «Era una mañana luminosa, el sol acababa de salir y brillaba con fuerza», recordó más tarde. La estancia estaba triste y expectante, sin embargo: las velas se habían consumido, los médicos parecían ansiosos. A las 16:30 horas, después de un difícil día de espera pendientes de alguna señal, se emitió un boletín, haciendo público que el príncipe consorte estaba en estado crítico[257].

La reina Victoria estuvo sentada junto a su lecho la mayor parte del tiempo, como una figura solitaria y ansiosa, preocupada y escuchando su respiración. Finalmente, se sintió el estertor de la muerte y la monarca se «levantó como una leona. [...] se abalanzó sobre la cama implorando que [Alberto] hablara y le diera un beso a su pequeña esposa»[258]. La reina Victoria dejó constancia más tarde del momento del fallecimiento de Alberto: «Dos o tres respiraciones largas pero

perfectamente suaves, su mano agarrando la mía, y... todo, todo había terminado: el Espíritu celestial huyó al mundo que le correspondía, libre de las penas y juicios de este mundo»[259]. También se fue el apoyo social y emocional de la reina Victoria y la que, sin lugar a duda, fue la persona más significativa para ella.

La monarca no volvió a escribir en sus diarios hasta el 1 de enero de 1862, cuando comenzó a documentar la profundidad de su luto:

> He sido incapaz de escribir mi Diario desde el día en que mi amado nos dejó, y con qué corazón roto entro en un nuevo año sin él. Mi terrible y abrumadora calamidad me ocupa tanto que en lo sucesivo debo limitarme a tomar notas de mi triste y solitaria vida. ¡¡Este día del año pasado nos encontró tan perfectamente felices!! ¡El año pasado nos despertó la música! Pequeños regalos, deseos de año nuevo, traídos por la criada, y luego entregados al queridísimo Alberto. Los niños esperando con sus regalos en la habitación de al lado, todos estos recuerdos se agolpaban en mi mente de una manera abrumadora. Alice durmió en mi habitación y el querido bebé bajó temprano. Me sentí como si viviera en un sueño espantoso. [Más tarde] vi al duque de Newcastle en la habitación del querido Alberto, donde todo sigue igual. Hablando mucho tiempo de él, de su gran bondad y pureza... Alice me dio el regalo de Navidad de mi querido Alberto; tan precioso y tan triste[260].

Los hijos de la reina Victoria trataron de consolarla durante un periodo que también debió ser difícil para ellos, al haber perdido a un padre. En su biografía, Julia Baird relata, a través de un análisis de la correspondencia privada, la relación particularmente atenta y emocionalmente estrecha que Alberto mantenía con sus hijos, sobre todo si se tienen en cuenta las convenciones tradicionales de las relaciones domésticas en las familias victoriana de clase alta. «Es tan amable con ellos y juega con ellos de forma tan deliciosa, y los maneja con tanta belleza y firmeza», escribió la reina[261]. «El dulce bebé [la princesa Beatriz, la menor de las niñas] bajó cuando me estaba vistiendo y se quedó conmigo mientras desayunaba. Los otros niños vinieron a desearme los buenos días.» La reina Victoria

ocupó su mente planificando un mausoleo para recordar a su difunto marido, aunque incluso entonces echaba de menos «terriblemente la asistencia de su amado»[262]. Desde su boda, Alberto había aconsejado a la reina en todos los aspectos de su vida, y ésta echaba amargamente de menos su participación. A fin de asegurarse de que la presencia de Alberto fuera constante, se mantenía ocupada con conversaciones sobre su «amado, sobre la terrible enfermedad mortal, sobre los memoriales, que serán innumerables»[263].

Los memoriales eran importantes por varias razones. Además de mantener conversaciones sobre Alberto, que ayudaban a mantenerlo presente, la reina Victoria estructuró sus recuerdos en torno al mundo de los objetos. La cultura material es crucial no sólo para comprender el modo en que las experiencias emocionales pueden estructurarse a través de la interacción física con el mundo que nos rodea, sino también para la formación de un sentido individual y compartido de pertenencia. La importancia de asegurarse de que el busto de Alberto fuera perfecto (sin importar cuanto hubiera que trabajar en él) y de pasar tiempo con las pertenencias que a la monarca le recordaban a su marido la ayudaron a superar su pérdida emocional. «Fui a ver los regalos de Navidad de mi querido Alberto», escribió el 7 de enero; «una hermosa estatua de Psique de Müller, encargada hace años, que es realmente encantadora, y un encantador cuadro en acuarela de una niña con un vestido antiguo, sosteniendo un pequeño pájaro»[264]. Le reconfortaba reorganizar las fotografías y ver las imágenes de su marido, especialmente una «hermosa fotografía de mi precioso Alberto, coloreada por Harrach, cuyos ojos me miran como si me dijeran lo que tengo que hacer»[265]. El busto de Alberto le pareció especialmente atractivo, ya que era «una perfección, un verdadero *chef d'oeuvre*. La expresión es admirable»[266].

Había algo nostálgico en el dolor de la reina Victoria que se hacía cada vez más evidente a medida que pasaban los meses y los años. Cada aniversario de su muerte era un recordatorio de todo lo que había perdido, y se complacía en ellos con una satisfacción taciturna. La experiencia sensorial de la ausencia

de Alberto, en medio de las vistas, los sonidos y los olores de las celebraciones familiares, era particularmente difícil de soportar. Observemos, por ejemplo, la entrada del diario de la monarca correspondiente al 10 de febrero de 1862:

> Este bendito aniversario, ¡qué extraño e inusual! Me desperté oyendo a la gente caminar y el crujido del papel de plata. Cuando llegó la criada, me recordó tanto los pequeños regalos y sorpresas que me traía, para que se los diera a mi amado Alberto, como siempre hacía en este día tan querido. Pedí que vinieran las niñas, Alice primero, y la querida niña vino con el ramo de flores habitual, el de novia… Alice me regaló un bonito dibujo alegórico que había hecho para mí y Feodora una bonita pulsera con los cabellos de todos mis hijos y de mi amado Alberto. También les regalé a todos recuerdos y lloré ¡oh! tan amargamente… Por muy terrible que sea, el día ha sido bendecido y preciado, ya que me ha traído veintidós años de felicidad, y sentí una especie de reflejo del pasado, que nada puede robarme[267].

La soledad de la pérdida

Inmediatamente después de la muerte de Alberto, la dolorosa monotonía de las tristes mañanas había sido demasiado dura de soportar para la reina: «Qué despertar tan miserable, pero siento que deberá mejorar»[268]. Ciertos momentos del día eran peores que otros, como es habitual durante el duelo; entre ellos no sólo se encontraban las mañanas, cuando uno es susceptible de revivir la pérdida una y otra vez, sino también las tardes, el momento que la reina Victoria solía pasar con Alberto. Pero las tardes a solas se habían vuelto «tan largas y monótonas»[269].

Unas seis semanas después de la muerte de Alberto, la monarca comenzó a referirse a sí misma en sus diarios como solitaria y «desamparada», «completamente sola y miserable»[270]. Se ha sugerido que la primera oleada de dolor que la reina Victoria sintió por Alberto fue atenuada por el shock, algo no inusual en aquellos que han sufrido un duelo. La soledad y la depresión sólo pudieron apoderarse de ella una vez pasada la conmoción. Cuando estaba en casa, en la

residencia real de Osborne House, se lamentaba: «Cada vez siento más mi soledad y desolación». No le faltaban compañeros de mesa o gente con la que pasear o conducir, pero se sentía sola a causa de la ausencia de Alberto, y por nada más. Sentirse sola por causa de una sola persona, en lugar de sentirse sola en general, supone un importante recordatorio del significado particular que tiene un matrimonio, o una relación de pareja, en la que todos los aspectos de la vida, prácticos, físicos, sexuales y emocionales son compartidos de forma singular con alguien.

Muy pocas personas comprendieron la soledad de la reina Victoria, a excepción de su hermanastra, la princesa Feodora de Leiningen. Era ella quien se sentaba con la reina y la «animaba», y quien en palabras de la monarca «entiende perfectamente mi terrible miseria y soledad». La cantilena «nadie me entiende de verdad» ha sido analizada por los intentos de medir la soledad al menos desde la década de 1940, y en los debates sobre el aislamiento social mantenidos en una amplia gama de estudios y desde la infancia, pasando por la adolescencia, hasta la vejez[271]. La cuarta hija de la reina Victoria, la princesa Luisa, duquesa de Argyll, también se convirtió en alguien que ayudó a mantener vivo el recuerdo de Alberto; juntas, las dos mujeres de luto se sentaban y «organizaban fotografías de mi amado Alberto»[272]. Sin embargo, el 12 de mayo de 1862 la reina Victoria escribió que el «sentimiento de soledad [era] cada vez mayor». Pasaba su tiempo paseando, con amigos, con sus hijas y con el bebé, que le traía alegría, pero la muerte de Alberto había dejado un abismo que nada parecía llenar.

«Todo [era] igual cada día», se lamentaba al recibir recordatorios constantes de la muerte de Alberto cuando miraba los documentos políticos sobre su posición y su título («desgarrador, ya que todo ha terminado») o al encontrar su habitación vacía. Aun así, le reconfortaba sentir que otras personas compartían su dolor y que lloraban con ella. En otras palabras, una comunidad de duelo la protegía del aislamiento de su propia tristeza, al menos en los primeros días: «Las expresiones de admiración y aprecio hacia el amado Alberto

son sorprendentes y muestran cuán amado era y cuánto se reconocía su valor. Incluso la gente de los pueblos pequeños, que no me conoce, está derramando lágrimas como si se tratara de su propio dolor»[273]. La «compasión» de los demás satisfacía a la reina y la hacía sentirse reconfortada, algo que se repetiría una y otra vez en los años posteriores a la muerte de Alberto, en especial en relación con su posterior caricatura como figura insigne, solitaria y aislada[274].

Mientras que los asesores de la monarca creían que debía superar su pérdida y dejarse ver más en los eventos sociales, lo cierto es que sufría una depresión y un dolor intratables. Sus diarios recogen lo «absolutamente desgraciada» que se sentía: «las tardes eran tan largas y lúgubres»[275]. Las imágenes y los sonidos que la rodeaban habían adquirido una nueva dimensión, ya que Alberto no estaba allí para compartirlos: su mera existencia le recordaba lo que había perdido. Incluso paseando con su hija Alice, la monarca descubría que «todos los árboles y arbustos me entristecen ahora. El querido Alberto los amaba tanto»[276]. Las visitas a la iglesia se convirtieron en visitas a «¡su iglesia, que tanto le interesaba!». Y, sin embargo, la reina Victoria era incapaz de abstenerse de recordar a su marido, de pasar tiempo en su habitación y con sus pertenencias, a pesar de que eso le traía más dolor que consuelo: «Miraba todas las cosas de mi querido Alberto, lo que me disgustaba terriblemente»[277].

La mayor parte del tiempo, el consuelo y la compañía de sus hijos ayudaban a la reina en su dolor, pero a veces «la querida bebé [Beatrice] [...] me altera bastante con su tierno afecto»[278]. Además, la compañía de un hijo o de un amigo eran muy diferentes a la de un marido y amante, diferencia que se pronunció aún más cuando los hijos de la reina Victoria se casaron y tuvieron sus propios hijos.

Durante más de tres años tras la muerte de Alberto, la monarca relató su «horrible soledad», a la que, de alguna manera, «consiguió sobrevivir»[279]. Gradualmente, la soledad fue dejando de ser un tema tan frecuente en los diarios de la reina, aunque no queda claro si eso reflejaba una disminución en la percepción de su existencia, la supuesta importancia de

su sirviente Mr. Brown en la provisión de un otro significativo o si, simplemente, la reina decidió no escribir sobre ella. Aun así, había momentos en los que la soledad volvía, normalmente cuando algo le recordaba la pérdida de Alberto, como cuando Charles Phipps, el tesorero de Alberto, murió:

> Ay, otro duro golpe ha caído sobre mí y mi valioso, fiel y devoto amigo sir Charles Phipps ya no está. Parece un sueño horrible, que no puedo comprender, ya que lo había visto hace sólo diez días, aparentemente bien, y había recibido una carta suya el día 20. Qué devoción tenía por mi amado Alberto y por mí... Me invadió una sensación aplastante de soledad creciente, y me sentí miserable.

De nuevo, la reina Victoria recibió el apoyo de su hermanastra Feodora, y encontró tan reconfortante como angustioso el acto de ir a visitar a la viuda de Phipps, al traerle recuerdos de la pérdida de Alberto y de la consolidación de su propio aislamiento como viuda:

> Subí a ver a la pobre señora Phipps, que estaba terriblemente abrumada; se aferró a mí, pero pronto recuperó la compostura. Después de hablar un rato con ella y con su hijo mayor, Charlie, le pregunté si podía echar una última mirada a nuestro querido y amable amigo, y Harriet me llevó a su habitación. Allí yacía, sin ningún cambio, como él mismo, con un aspecto tan feliz y tranquilo. Naturalmente, me afectó mucho y me hizo recordar todo lo que ocurrió en diciembre del 61. [...] él descansaba, mientras que la pobre esposa enferma, a la que cuidaba con tanta ternura, de la que nunca se ausentó, ni siquiera por una noche, ¡quedó sola! Regresamos a las dos y media. Bajamos al Mausoleo muy tarde […]. Nos sentamos durante un tiempo con la querida Feodora y hablamos mucho de esta triste pérdida, que reabre todas las heridas del pasado […]. Me sentí muy cansada y molesta[280].

La soledad de la pérdida podía reabrirse en cualquier momento, pues ésa es la naturaleza del duelo: el recuerdo de un momento, un olor o un sonido familiares, un objeto o la idea de una persona pueden volver a sumir a un individuo en la conciencia de la soledad de la viudedad. A través de las

manifestaciones emocionales de los demás y de los objetos y del entorno que tanto evocaban la presencia de Alberto, la reina Victoria lidió con su propio sentimiento de pérdida mientras estaba bajo el escrutinio nacional e internacional.

En los últimos años de sus diarios aparecen notas dispersas sobre la soledad de la monarca, especialmente en relación con los momentos en los que sentía que se le recordaba la ausencia de Alberto. En 1868, cuando se reunió con el hermano del príncipe Alberto, Ernesto, y con su esposa, «ambos tenían muy buen aspecto, pero él estaba muy corpulento y envejecido. Verlo siempre me recuerda tan dolorosamente a mi soledad y al bendito pasado»[281]. Aquí, el recordatorio de lo que no ocurriría, así como el impacto de la nostalgia, debe de haber contribuido a la sensación de abandono de la reina Victoria. El distanciamiento con los demás era igualmente una fuente de soledad, ya que su doble identidad de reina y viuda afligida la mantenía alejada del resto del mundo. «Que Dios me ayude en mi creciente soledad y ansiedad», anotó en su diario el 20 de junio de 1884, aparentemente la última vez que escribió sobre el tema.

No es de extrañar que, en este contexto, a la monarca, siempre de luto —en su vestimenta y hábitos, en su comportamiento y percepción social—, se la haya inmortalizado como la «Viuda en [o de] Windsor», a raíz del poema homónimo de Rudyard Kipling. Narrado por boca de un humilde soldado, el poema critica el impacto social del Imperio sobre el que reinaba la reina Victoria, en el que la «marca» de la monarca se encontraba por todas partes, desde los «corceles» de la caballería hasta los «almacenes médicos» y los «barcos en la espuma». La propia reina es simplemente «la viuda de Windsor / Con una corona de oro peluda en la cabeza», reducida entre tanto esplendor a una cifra de pérdida, soledad y abandono[282].

La reina Victoria vivió cuarenta años más que el príncipe Alberto. Durante todo ese tiempo, su duelo fue central en su autodefinición. En el siglo XXI se la sigue recordando por su pose poco sonriente, su figura redondeada y su atuendo negro. En los retratos realizados después de la muerte de Alberto

aparece como una figura solitaria, no sólo en el sentido tradicional de estar sola, sino en el de una soledad emocional más intensa que caracteriza al sentido moderno del yo, y más coherente con las descripciones del siglo XXI de la viudedad como etapa vital. La reina Victoria era religiosa, al igual que el príncipe Alberto. Pero ella no parecía encontrar ningún consuelo real en las expresiones religiosas, o en la creencia de que el alma del príncipe Alberto estuviera destinada al cielo. Parecía decidida, más bien, a mantenerlo con ella en la tierra el mayor tiempo posible, conservando las habitaciones del príncipe Alberto en Windsor, Osborne y Balmoral; creando numerosos bustos y estatuas de bronce y mármol; enviando a su hijo Leopoldo un mechón de pelo y un pañuelo de Alberto, y ordenándole tenerlo siempre a mano; enviando fotografías en miniatura a los amigos y familiares; y, por supuesto, construyendo un mausoleo de piedra. En el caso de Alberto, lo que se mantuvo en su lugar no fue solamente una silla vacía.

Hay algo que recuerda a la Miss Havisham de Charles Dickens en la respuesta de la reina Victoria a la viudez, en su intento desesperado por detener el tiempo, por preservar la vida de Alberto en el presente, al igual que Miss Havisham retiene el momento de su abandono al llevar su vestido de novia y presidir un banquete recubierto de telarañas. Aunque las circunstancias fuesen diferentes (Miss Havisham había sido abandonada en lugar de quedarse viuda, y había enloquecido de pena), comparten una cualidad de pena extrema y solitaria y una dedicación a la vestimenta ritual (un vestido de novia en el caso de Miss Havisham; la ropa de viuda en el de la reina Victoria). *Grandes esperanzas* fue editado en formato libro en 1861, el mismo año en que murió Alberto, pero había sido publicado por entregas un año antes[283]. Miss Havisham capta sin duda la actitud victoriana hacia la muerte y la conmemoración, y revela la preocupación propia de su tiempo de que aferrarse al pasado pudiera ser patológico, a pesar de la considerable inversión de aquella época en la conmemoración de la muerte[284].

Cualesquiera que fueran las razones del prolongado luto de la reina Victoria por su marido, está claro que no sólo le echó

de menos, sino que se sintió sola sin él; sola en un sentido muy específico y moderno, basado en conexiones y experiencias comunes y en la relación única que compartieron como marido y mujer. En total, hay sesenta y dos entradas que se refieren al estado de sentirse «sola» en los diarios de la reina Victoria, y todas ellas, a excepción de dieciocho, se refieren a la época posterior a la muerte de Alberto. Y de los veintidós casos registrados de «soledad», veintiuno tuvieron lugar después de la viudedad. La soledad acompañó tanto a la reina Victoria como la viudedad. Desde el punto de vista lingüístico, esto señala, como mínimo, un cambio drástico con respecto al siglo XVIII, cuando Thomas Turner escribió sobre la pérdida, pero sin mencionar nunca la soledad.

Pese a que tanto Thomas Turner como la reina Victoria eran jóvenes cuando enviudaron, la mayoría de las viudas y viudos modernos son ancianos (y carecen de los recursos económicos y sociales de un monarca). Es necesaria más investigación acerca de cómo la viudedad —de la que se reconoce que produce una forma distinta de soledad— puede triangularse con otros retos a los que se enfrentan los ancianos, como el abandono, la enfermedad física y el aislamiento social. Los estudios sugieren, además, que la duración de la viudedad es un factor clave en el sentimiento de soledad; las segundas nupcias pueden resolver la experiencia de aislamiento relacionada con la pérdida de un compañero de vida[285]. En este caso, como en otros, existe un aspecto temporal de la soledad, como en el hecho de que la reina Victoria marcara el paso de los años con los árboles de Windsor, o en la llegada de un aniversario. Todas las emociones se ven afectadas por el tiempo —la tristeza puede parecer interminable si uno está solo, la alegría puede ser efímera—, y la soledad no es una excepción. A diferencia de la soledad transitoria o circunstancial, que es temporal y más fácil de remediar, la soledad crónica y persistente, como la documentada por la reina Victoria, requiere una atención especial en el siglo XXI, en la medida en que se asocia con consecuencias sociales y de salud mucho más perniciosas[286].

Al igual que otras experiencias de soledad, los efectos de la

viudedad dependían de una serie de variables, como la riqueza, la familia y las redes de amistad, o si a una persona realmente le gustaba su cónyuge. El duelo podía, y puede, provocar sentimientos ambivalentes, como alivio, rabia, culpa, emoción y tristeza, y también soledad, independientemente de lo querido que fuera el cónyuge. ¿Qué pasa con las viudas que se sienten solas tras la muerte de su marido incluso cuando éste era cruel y abusivo? Thomas Turner fue mucho más halagador con las características de su esposa una vez que ella había muerto. ¿Era esto nostalgia? ¿Culpa? ¿O algo más?

La soledad en la viudedad, como cualquier otro «punto de inflexión» de la experiencia, se sentirá de forma diferente según las circunstancias y según la capacidad del superviviente para forjar nuevas relaciones. A veces esto significa experimentar con nuevas formas de relacionarse, como las personas mayores que se lanzan al mundo de las citas por Internet[287]. La comodidad y la accesibilidad de las citas en línea presentan ventajas y desventajas tanto para las personas mayores como para las más jóvenes: proporcionan un medio para generar y mantener relaciones románticas y de amistad al tiempo que superan una serie de limitaciones físicas y psicológicas, desde la inmovilidad hasta la timidez. Sin embargo, cada vez hay más pruebas de que el uso de Internet puede prevenir o fomentar la soledad en función de la utilización que se haga de él. Y la mayoría de las investigaciones sobre el impacto de las redes sociales en la soledad no se han llevado a cabo entre las personas mayores o viudas, sino entre la generación *millennial,* a la que me referiré a continuación.

---

200. El spot de Age UK puede visualizarse en el siguiente link: https://www.youtube.com/watch?v=FALlh-a1uEg, consultado el 18 de septiembre de 2018.

201. J. Pritchard, «"I REALLY CRIED": Gogglebox widow June Bernicoff reveals heartbreaking moment she watched the show without husband Leon for the first time after his sudden death», *The Sun,* 10 de septiembre de 2018: https://www.thesun.co.uk/tvandshowbiz/7218092/june-bernicoff-leon-gogglebox-tears-empty-chair, consultado el 18 de septiembre de 2018.

202. M. Hegge y C. Fischer, «Grief responses of senior and elderly widows: Practice implications», *Journal of Gerontological Nursing,* 26 (2000), pp. 35-43.

203. A. Barbato y H. J. Irwin, «Major therapeutic systems and the bereaved client», *Australian Psychologist,* 27 (1992), pp. 22-27.

204. X. Zhou *et al.,* «Counteracting loneliness: On the restorative function of nostalgia», *Psychological Science,* 19 (2008), pp. 1023-1029.

205. Ibídem, p. 1023.

206. http://www.opentohope.com/lonely-not-powerful-enough-word-to-describe-widowhood, consultado el 12 de octubre de 2017.

207. D. K. van den Hoonaard, *The widowed self: The older woman's journey through widowhood* (Waterloo, Ont.: Wilfrid Laurier University Press, 2000).

208. S. Cavallo y L. Warner, *Widowhood in medieval and early modern Europe* (Harlow, UK; New York: Longman, 1999).

209. Van den Hoonaard, *The widowed self,* p. 38.

210. P. de Larivey, *The widow (La veuve),* translated by Catherine E. Campbell (Ottawa: Dovehouse Editions, 1992).

211. Véase la viuda de Sarepta en I Reyes 17, 10-24 y el análisis en R. A. Anselment, «Katherine Austen and the widow's might», *Journal for Early Modern Cultural Studies,* 5 (2005), 5-25.

212. S. Mendelson y P. Crawford, *Women in early modern England, 1550-1720* (Oxford: Oxford University Press, 1998).

213. T. Fuller, *The holy and the profane states* (Boston, MA, 1864), pp. 52-53, analizado en M. Macdonald, *Mystical bedlam: Madness, anxiety and healing in seventeenth-century England* (Cambridge: Cambridge University Press, 1984), p. 77.

214. Anselment, «Katherine Austen», p. 8.

215. Ibídem, p. 18.

216. D. Vaisey, *The diary of Thomas Turner,* 1754-1765 (East Hoathly: CTR Publishing, 1994), p. XVIII. Todas las citas han sido tomadas de esta edición.

217. Vaisey, *Diary,* p. XXI.

218. Ibídem, 30 de agosto de 1755, p. 13.

219. Ibídem, 10 de febrero de 1756, p. 28.

220. Ibídem, 22 de febrero de 1756, p. 31.

221. Ibídem, 24 de junio de 1758, p. 155.

222. Ibídem, 5 de abril de 1759, p. 180.

223. Ibídem, 3 de octubre de 1760, p. 212.

224. Ibídem, 28 de mayo de 1760, p. 205.

225. Ibídem, p. 213.

226. E. Gibson, *Trust in God, the best remedy against fears of all kinds: designed by way of spiritual comfort, to such unhappy persons as are subject to MELANCHOLY FEARS, and to others who are at any time under anxiety and dejection of mind upon just and reasonable fears of some approaching evil,* sexta edición (London: E. Owen, 1752).

227. Ibídem, p. 8.

228. Vaisey, *Diary,* p. 228.

229. Ibídem, 27 de junio de 1761, p. 229.

230. N. Rowe, *The royal convert: A tragedy* (London: Jacob Tonson, 1714), p. 35.

231. F. Bound [Alberti], «Writing the self? Love and the letter in England, c. 1660-c. 1760», *Literature & History,* 1 (2002), pp. 1-19.

232. Vaisey, *Diary,* 14 de junio de 1761, p. 227.

233. Ibídem, 27 de junio de 1761, p. 230.

234. Ibídem, 1 de julio de 1761, p. 230.

235. R. Sparic *et al.,* «Hysterectomy throughout history», *Acta chirurgica Iugoslavica,* 58 (2011), pp. 9-14.

236. F. Bound [Alberti], «An "angry and malicious mind": Narratives of slander at the Church Courts of York, c.1660-c.1760», *History Workshop Journal,* 56 (2003), pp. 59-77.

237. Vaisey, *Diary,* 1 de julio de 1761, pp. 230-231.

238. Ibídem, 17 de enero de 1762, p. 243.

239. Ibídem, 16 de octubre de 1762, p. 259.

240. Ibídem, 17 de septiembre de 1762, p. 258.

241. Ésta es la última entrada del diario de Turner, p. 323.

242. F. Bound [Alberti], «An "uncivill" culture: Marital violence and domestic politics in York, c. 1660-c. 1760», en M. Hallett y J. Rendall (eds), *Eighteenth-century York: Culture, space and society* (York: Borthwick Institute, 2003).

243. Vaisey, «Introduction», en *Diary,* p. XX.

244. M. Pavlíková, «Despair and alienation of modern man in society», *European Journal of Science and Theology,* 11 (2015), pp. 191-200.

245. S. Solicari, «Selling sentiment: The commodification of emotion in Victorian visual culture», *Interdisciplinary Studies in the Long Nineteenth Century,* 4 (2007), pp. 1-21.

246. C. Huff, «Private domains: Queen Victoria and Women's Diaries», *AutoBiography Studies,* 1 (1988), pp. 46-52.

247. C. Erickson, *Her little majesty: The life of Queen Victoria* (London: Robson Books, 1997), p. 56.

248. D. Marshall, *The life and times of Queen Victoria* (London: Weidenfeld & Nicolson, 1992), p. 27.

249. C. Hibbert, *Queen Victoria: A personal history* (London: Harper Collins, 2000), p. 123.

250. Véase H. Rappaport, *Magnificent obsession: Victoria, Albert and the death that changed the monarchy* (London: Windmill, 2012).

251. Hibbert, *Queen Victoria,* capítulos 14-36.

252. Ibídem, p. 299.

253. H. Matthew y K. Reynolds (2004-09-23), «Victoria (1819-1901), queen of the United Kingdom of Great Britain and Ireland, and empress of India», *Oxford Dictionary of National Biography,* consultado el 20 de marzo de 2018 en http://www.oxforddnb.com/view/10.1093/ref:odnb/9780198614128.001.0001/odnb9780198614128-e-36652.

254. Véase también Y. M. Ward, *Censoring Queen Victoria: How two gentlemen edited a queen and created an icon* (London: One World, 2014); Y. M. Ward, *Unsuitable for publication: Editing Queen Victoria*

(Collingwood, Vic.: Black Inc, 2013).

255. Queen Victoria's journal, RA VIC/MAIN/WVJ, 4 de diciembre de 1861. Todas las entradas a las que se hace referencia, consultadas el 11 de febrero de 2018, pueden encontrarse en: http://www.queenvictoriasjournals.org.

256. Ibídem, 5 de diciembre de 1861.

257. Rappaport, *Magnificent obsession,* p. 80.

258. Citado en Rappaport, *Magnificent obsession,* p. 81.

259. Ibídem, p. 82.

260. Queen Victoria's journal, RA VIC/MAIN/WVJ, 1 de enero de 1862.

261. J. Baird, *Victoria the queen: An intimate biography of the woman who ruled an empire* (New York: Random House, 2016), p. 221.

262. Queen Victoria's journal, RA VIC/MAIN/WVJ, 2 de enero de 1862.

263. Ibídem, 6 de febrero de 1862.

264. Ibídem, 7 de enero de 1862.

265. Ibídem, 20 enero de 1862.

266. Queen Victoria's journal, 8; RA VIC/MAIN/WVJ, 15 enero de 1862.

267. Ibídem, 10 febrero de 1862.

268. Ibídem, 18 enero de 1862.

269. Ibídem, 23 enero de 1862.

270. Ibídem, 1 febrero de 1862; 3 de febrero de 1862.

271. D. Russell, L. A. Peplau, y M. L. Ferguson, «Developing a measure of loneliness», *Journal of Personality Assessment,* 42 (1978), pp. 290-294; C. Vega *et al.,* «Symptoms of anxiety and depression in childhood absence epilepsy», *Epilepsia,* 52 (2011), pp. 70-74; S. Ueda y Y. Okawa, «The subjective dimension of functioning and disability: What is it and what is it for?», *Disability and Rehabilitation,* 25 (2003), pp. 596-601.

272. Queen Victoria's journal, RA VIC/MAIN/WVJ, 15 de enero de

1862.

273. Ibídem, 21 de enero de 1862.

274. «Todos los discursos [parlamentarios], tan llenos de admiración y aprecio sin límites por Albert», registró Victoria en su diario el 7 de febrero; «¡y llenos de simpatía por mi inmensa miseria!».

275. Queen Victoria's journal, RA VIC/MAIN/WVJ, 23 de enero de 1862.

276. Ibídem, 27 de enero de 1862.

277. Ibídem, 2 de febrero de 1862.

278. Ibídem, 29 de enero de 1862.

279. Ibídem, 31 de diciembre de 1864.

280. Ibídem, 24 de febrero de 1866.

281. Ibídem, 11 de julio de 1868.

282. Publicado por primera vez en 1890; véase: http://www.kiplingsociety.co.uk/rgwidowatwindsor1.htm.

283. C. Dickens, *Great expectations* (London: Chapman and Hall, 1861).

284. D. Lutz, *Relics of death in Victorian literature and culture* (Cambridge: Cambridge University Press, 2015).

285. K. Brittain *et al.,* «An investigation into the patterns of loneliness and loss in the oldest old: Newcastle 85+ study», *Ageing & Society,* 37 (2017), pp. 39-62.

286. B. L. Zhong, S. L. Chen, y Y. Conwell, «Effects of transient versus chronic loneliness on cognitive function in older adults: Findings from the Chinese Longitudinal Healthy Longevity Survey», *The American Journal of Geriatric Psychiatry,* 24 (2016), pp. 389-398.

287. S.S. Alterovitz y G. A. Mendelsohn, «Relationship goals of middle-aged, young-old, and old-old internet daters: An analysis of online personal ads», *Journal of Aging Studies,* 27 (2013), pp. 159-165.

CAPÍTULO 5

¿TRISTAGRAM?

Las redes sociales y la creación de una comunidad en línea

> FOMO s. coloquial: *fear of missing out,* miedo a perderse algo, ansiedad de que un evento interesante puede estar ocurriendo en otro lugar, a menudo provocada por las publicaciones en las redes sociales.
> 2004. *North Coast Jrnl. Weekly* (Condado de Humboldt, California) (edición digital), 12 de agosto. «Es un gran evento; siento que tengo que ir, ya que para mí es gratis. La verdadera razón es esta cosa llamada FOMO; es una enfermedad, el síndrome del miedo a perderse algo».
>
> *Oxford English Dictionary Online* (2018)

En 2014, una mujer de treinta y dos años de Carolina del Norte murió cuando su coche chocó con un camión de reciclaje. Eran las 8:33 de la mañana y Courtney Sanford se dirigía a su trabajo. Mientras conducía, Sanford se hacía selfies con su teléfono y publicó una actualización en Facebook sobre lo feliz que se sentía mientras escuchaba una canción de Pharrell: «La canción *Happy* me hace FELIZ». Un minuto más tarde, las autoridades recibieron una llamada al 911. «En cuestión de segundos, una vida se ha terminado sólo por querer notificarles a algunos amigos que era feliz», declaró un portavoz de la policía[288]. No podemos más que hacer especulaciones sobre por qué Sanford se estaba haciendo selfies y actualizando su página de Facebook mientras conducía, pero está claro que para ella era importante compartir su «estado» emocional en ese momento. Sin inferir ninguna intención psicológica en este caso, y a pesar de la legislación que prohíbe el uso de los

móviles mientras se conduce, muchas personas envían mensajes de texto o se hacen selfies en la carretera. Las «distracciones al volante» vinculadas al uso del teléfono móvil mataron a 385 personas en las carreteras de Estados Unidos solo en 2011. Los teléfonos móviles estuvieron implicados en el 21% de los accidentes mortales en los que se vieron involucrados conductores de entre quince y diecinueve años[289].

Hay muchos aspectos diferentes de esta historia que son relevantes para el estudio de la soledad y, en sentido opuesto, del sentido de conexión o pertenencia. ¿Qué tiene el uso del teléfono móvil que hace que los jóvenes se sientan conectados, y qué es ese FOMO que permite que se tomen decisiones descuidadas o peligrosas? Es importante comprender las complejas relaciones emocionales que los individuos pueden tener con sus teléfonos móviles y las redes sociales; para algunos, la imposibilidad de conectarse por el motivo que fuere provoca ansiedad intensa, depresión y pensamientos obsesivos[290]. El FOMO se ha vinculado específicamente a la soledad y a una serie de estados emocionales asociados a la falta de pertenencia, identidad social y aprobación[291]. Se define como «una aprensión generalizada a que los demás puedan estar teniendo experiencias gratificantes en las que uno está ausente; el FOMO se caracteriza por el deseo de estar continuamente conectado con lo que están haciendo los demás»[292].

Una de las dificultades de estar constantemente conectado a las redes sociales, dado que las convenciones normalmente dependen de proyectar la mejor imagen posible de uno mismo, es que la vida de los demás puede parecer mejor que la propia. Esta dimensión comparativa es una de las principales razones por las que los usuarios de Facebook declaran sentirse insatisfechos y solos, mientras que la vida de otras personas parece ser más exitosa o llena de amor[293]. Este capítulo analiza el auge de las redes sociales para abordar un enmarañado dilema del siglo XXI: ¿es el uso excesivo de las redes sociales una causa o una consecuencia de la soledad *millennial?*[294].

El auge y el impacto emocional de las redes sociales

La adopción generalizada de las redes sociales es relativamente reciente, desde 2003[295]. Éstas incluyen redes sociales como Facebook, páginas web de debate y crítica en línea, plataformas para compartir vídeos o contenido generado por los propios usuarios (como los blogs y vlogs) y videojuegos *online*. La mayoría de los usuarios son consumidores antes que productores. Se estima que el 60% de los usuarios de Internet en 2009 hacían uso de redes sociales, y la mayoría de usuarios tenía entre dieciocho y treinta y cuatro años[296]. Las investigaciones apuntan a una serie de razones diferentes que explican el uso de las redes sociales y sus efectos percibidos (emocionales, sociales, prácticos). Aunque el uso de las redes sociales se ve influenciado por variables que engloban factores culturales, socioeconómicos y tecnológicos —incluyendo el acceso a los servicios—, los resultados individuales percibidos son el capital social (la capacidad de encajar y destacar), la formación de la identidad (como objetivo personal y social), el bienestar psicológico y emocional, el bienestar físico y el cambio de comportamiento[297].

La búsqueda emocional de redes de socialización en línea es probablemente más profunda en las etapas temprana e intermedia de la adolescencia, ya que éstas se asocian con el comportamiento ligado a la «audiencia imaginaria», es decir, a una intensa focalización en el yo y una preocupación por cómo uno es percibido por los demás, especialmente por grupos de pares[298]. Los llamados «nativos digitales», que utilizan Internet para desarrollar y asegurar un sentido de comunidad e identidad en línea, pueden ser especialmente vulnerables a los juicios y las exclusiones, sobre todo si están aislados socialmente en otros aspectos[299]. Hay muchas razones por las que esto puede ser emocional y socialmente problemático, incluyendo la existencia de la *dark web* y el impacto negativo que tienen en la autoestima de las chicas jóvenes las imágenes del cuerpo que se difunden en línea, dos problemas que conectan con el desafío más amplio de vivir en una sociedad patriarcal[300].

Por lo tanto, no es de extrañar que cuando se habla de la

soledad y la mala salud mental entre los adultos jóvenes a menudo se citen como responsables a las redes sociales. La soledad de los *millennials* ha despertado una preocupación política sólo superada por la soledad entre las personas mayores. Un estudio de 2018 de la Oficina de Estadísticas Nacionales mostró que los adultos jóvenes eran más propensos a sentirse solos que cualquier otro grupo de edad[301]. La soledad entre los jóvenes también demostró ser significativa en la «mayor encuesta sobre la soledad del mundo», realizada por la BBC en 2018[302]. De hecho, el estudio concluyó que los jóvenes se sentían más solos que los mayores, a pesar del estereotipo de los ancianos solitarios. Sin embargo, la soledad juvenil tiene menos implicaciones visibles en lo que a atención social y salud se refiere, lo que constituye una de las razones por las que ha recibido una menor atención en materia de salud pública. En los casos en que la soledad de los jóvenes ha sido abordada, se relaciona de forma rutinaria (y quizá automática) con el uso de las redes sociales y los cambios en las relaciones *offline*. Un estudio de 2015 financiado por compañías de seguros médicas descubrió que la soledad se veía exacerbada por la crisis de las relaciones sociales cara a cara, asociada a las redes sociales[303].

El impacto a largo plazo del uso de las redes sociales en el bienestar psicológico, emocional y físico, así como en la capacidad de establecer contactos y formar relaciones en la vida real, ha sido objeto de un intenso debate. Se ha afirmado que las redes sociales reducen las habilidades relacionales en la vida real, que crean comportamientos violentos y que fomentan la obesidad, lo que dificulta que los jóvenes se ajusten a comportamientos aprobados socialmente[304]. En un artículo de 2012, los especialistas en marketing Marcel Corstjens y Andris Umblijs se refirieron a las redes sociales como «el poder del mal», argumentando que «el daño de las redes sociales negativas supera con creces sus contribuciones positivas»[305]. El uso excesivo de las redes sociales se asocia a menudo con la baja autoestima y la soledad de los jóvenes. En 2017, la revista *Forbes* publicó un artículo sobre la soledad de los *millennials* que concluía que el número de estadounidenses

sin amigos cercanos se ha triplicado desde 1985 y que esto está particularmente extendido entre los jóvenes[306].

La soledad ha sido ampliamente asociada al uso excesivo de Internet, junto con otros estados emocionales como la ira, los celos y el resentimiento, que a menudo se relacionan con la tendencia de algunas redes sociales a fomentar actitudes de «fanfarronería» que conducen a una falta de autoestima y autovaloración[307]. Existe una relación cíclica entre los estados de ánimo negativos y la participación en las redes sociales: la soledad y el aburrimiento, así como la insatisfacción vital, fomentan el uso de Facebook —especialmente cuando los usuarios están aislados de los demás—, lo que produce una espiral de pensamientos negativos y autocumplidos. En una encuesta realizada en 2012, casi tres cuartas partes de los adultos jóvenes declararon tener FOMO[308].

La soledad es más frecuente en las sociedades donde el uso de las redes alcanza niveles más altos, como Estados Unidos y el Reino Unido[309], lo que no es de extrañar, ya que la soledad en su conjunto es más frecuente en el Occidente posindustrial. Los problemas de salud y seguridad relacionados con las redes sociales incluyen las ansiedades culturales de la intimidad en Internet: existe una falsa sensación de seguridad en el hecho de «conocer» a una persona en línea, o de sentirse parte de una comunidad en línea[310]. La soledad es sólo una de las manifestaciones de los efectos patológicos de las redes sociales, que pueden incluir también la baja autoestima, la incapacidad para socializar y el distanciamiento de las redes de socialización en la vida real[311].

Uno de los aspectos menos explorados de las redes sociales es su influencia en la solitud y sus efectos físicos y sociales[312]. La solitud, el acto y la capacidad de estar solo, vinculado con ciertos beneficios para la creatividad y la salud mental, se vuelve una opción menos frecuente en un contexto en el que la cultura de la pantalla se ha convertido en algo tan profundo y un individuo está conectado con muchas personas diferentes al mismo tiempo. Para muchos adolescentes, existe la luz azul constante de una pantalla y un impulso psicológico, social o físico de conectarse virtualmente con los demás. La falta de

descanso, la ansiedad persistente y la mala higiene del sueño pueden ser características de la involucración de los adolescentes con las redes sociales, lo que repercute negativamente en su bienestar[313]. El incremento de la prevalencia de la «adicción a Internet», que afecta a la capacidad autocalmante de los adolescentes de existir sin el constante ruido de fondo de otras personas, está directamente relacionado con esto[314]. El término «adicción a Internet», al igual que el término asociado «depresión por Facebook», demuestra la convicción generalizada de que las redes sociales son perjudiciales para el individuo y el tejido social, así como una de las principales causas de la soledad *millennial*[315].

Las redes sociales: ¿campo minado o espejo?

Si bien es cierto que la comunicación de las emociones y la construcción y el mantenimiento de las relaciones han sufrido cambios radicales como consecuencia de las redes sociales, incluyendo el nacimiento de nuevas «patologías» emocionales, como el FOMO, es importante observar las redes sociales en su contexto. Las necesidades individuales y las afiliaciones que se buscan en línea no distan mucho de las que se buscan fuera; en el núcleo de lo que prometen de las redes sociales están los deseos de conexión y pertenencia. La forma que adoptan esas necesidades y los medios para satisfacer esos deseos no pueden separarse de cómo se comunican los individuos en las relaciones sociales *offline*. Aunque los vínculos que se establecen en línea son mayores en velocidad y número que en el ámbito *offline*[316], los comportamientos en las redes sociales son un reflejo de los comportamientos que tienen lugar en la vida real. La diferencia reside en la naturaleza y las expectativas de pertenencia y «comunidad», un concepto complejo pero importante que no es fácilmente traducible entre los ámbitos *online* y *offline*. No obstante, antes de analizar esto con más detalle quiero explorar las formas en que la preocupación por las redes sociales conecta con el «pánico moral» en torno a la soledad del siglo XXI.

Las redes sociales se caracterizan por su rapidez y difusión;

un estado emocional transitorio puede expresarse y compartirse a gran escala en cuestión de segundos. Estas comunicaciones pueden parecer secretas, en la medida en que tienen lugar en pantallas individuales y de acuerdo con distintos lenguajes y lógicas. Las propias respuestas emocionales pueden verse afectadas e intensificadas por la velocidad de la comunicación a través de las redes digitales, lo que desestabiliza la idea de un sentimiento individual. Un estudio de 2014 sobre Facebook, en el que se comparaban los datos recogidos en publicaciones negativas y primarias, concluyó que las emociones expresadas en esta red social podían influir en las emociones de los encuestados de forma no verbal, creando ondas a través de grandes grupos de personas que tal vez nunca se hayan conocido[317]. En su aspecto más extremo, este comportamiento se ha vinculado con la depresión suicida y los suicidios por imitación[318]. Desde una perspectiva histórica, esta investigación recuerda al «contagio moral» como categoría psicosocial en el siglo XVIII, y a la idea de que una experiencia emocional o una creencia podían contaminar a un gran grupo de personas; en los años sesenta algunos historiadores describieron la caza de brujas en Europa como un ejemplo de contagio moral o emocional, y hay ejemplos modernos que exploran cómo las emociones pueden «infectar» a individuos y multitudes[319].

Esta visión de las redes sociales es coherente con las investigaciones de neurociencia social que sostienen que la soledad es contagiosa y que las posibilidades de sentirse solo aumentan entre las personas que conocen a otras que se sienten solas[320]. John Cacioppo y otros utilizaron datos del estudio poblacional «Framingham Heart Study» para explorar la topografía de la soledad en las redes sociales y las formas en que la soledad surgida en grupos concretos se extendía hasta tres grados de separación y se propagaba por contagio emocional o moral. Según la investigación, la soledad se difunde con más facilidad que la amistad (lo que refuerza el argumento de Cacioppo de que la soledad es una señal biológica de que la supervivencia está amenazada), y más entre los amigos y las mujeres que entre los hombres y las relaciones

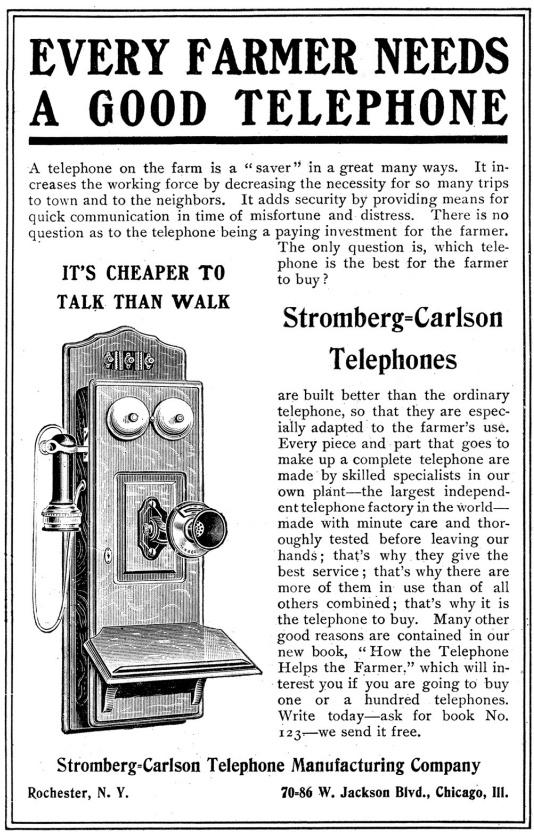
familiares. Para Cacioppo la respuesta estaba clara: si se refuerzan las redes entre los individuos que tienen más probabilidades de experimentar la soledad, el marco social también se ve reforzado.

El enfoque de la soledad como contagio es problemático. Mientras que por un lado plantea la soledad como una emoción social, vinculada a la necesidad del individuo de tener un sentimiento colectivo de pertenencia, por otro lado también presupone que la soledad es siempre negativa, lo cual no es cierto. Las actitudes hacia las redes sociales, con sus implicaciones paralelas de contagio, forman con todo parte de la soledad en el Reino Unido del siglo XXI. Las nuevas tecnologías de comunicación siempre han generado ansiedades culturales. En la década de 1880, cuando el teléfono era una forma de tecnología innovadora y alarmante, éste era visto con cierto recelo, pero también con entusiasmo. Según la catedrática estadounidense de comunicación Lana F. Frakow, en su momento se creía que podría «salvar la cordura de las granjeras aisladas», «reduciendo su sensación de aislamiento» (figura 5).[321]

Esta afirmación se inscribe en el estereotipo de género de las mujeres como «habladoras», así como en la potencial soledad que genera la división entre lo urbano y lo rural. El uso del teléfono móvil también ha ahondado en los roles de género y la ideología, con implicaciones en la forma en que se desean, adquieren y utilizan los móviles[322].

Sin embargo, además de ser visto como una tecnología positiva, el teléfono suscitó temores acerca de la mala salud, la adicción y el alejamiento de las actividades sociales cotidianas, así como la difuminación de las barreras de género entre el trabajo y el hogar. En los años veinte, el Comité de Educación de Adultos de los Caballeros de Colón de los Estados Unidos (los Caballeros de Colón son la mayor hermandad católica del mundo) se preguntaba si el teléfono hacía a los hombres «más activos o más perezosos» y si acababa con «la vida doméstica y la antigua práctica de visitar a los amigos»[323]. El sociólogo estadounidense Claude S. Fischer ha analizado los resultados de una rara encuesta sistemática sobre el uso del teléfono, las

cartas y los telegramas en los años treinta: de los doscientos mujeres y hombres consultados (no se desglosa el equilibrio de género), sesenta y seis se sentían incómodos con el teléfono. En última instancia, la percepción social de los efectos del teléfono era ambivalente, y los autores del estudio concluían que, aunque esta nueva tecnología podía «reducir la soledad y la desazón», su «probable contribución al malestar de la despersonalización urbana no debe subestimarse». La encuesta no recogía ninguna prueba que realmente demostrara «el malestar de la despersonalización urbana», lo que indica que la invención del teléfono se insertó en un contexto de ansiedades más amplias ya existentes en torno a los estilos modernos de vida rural y urbana[324].


EVERY FARMER NEEDS
A GOOD TELEPHONE

A telephone on the farm is a "saver" in a great many ways. It increases the working force by decreasing the necessity for so many trips to town and to the neighbors. It adds security by providing means for quick communication in time of misfortune and distress. There is no question as to the telephone being a paying investment for the farmer. The only question is, which telephone is the best for the farmer to buy?

IT'S CHEAPER TO TALK THAN WALK

Stromberg-Carlson Telephones

are built better than the ordinary telephone, so that they are especially adapted to the farmer's use. Every piece and part that goes to make up a complete telephone are made by skilled specialists in our own plant—the largest independent telephone factory in the world—made with minute care and thoroughly tested before leaving our hands; that's why they give the best service; that's why there are more of them in use than of all others combined; that's why it is the telephone to buy. Many other good reasons are contained in our new book, "How the Telephone Helps the Farmer," which will interest you if you are going to buy one or a hundred telephones. Write today—ask for book No. 123—we send it free.

Stromberg-Carlson Telephone Manufacturing Company

Rochester, N. Y. 70-86 W. Jackson Blvd., Chicago, Ill.

Figura 5. Un anuncio de teléfonos de 1905 dirigido a granjeros aislados socialmente.

La preocupación en torno a las redes sociales debe situarse en el contexto de estas discusiones históricas más amplias. Además, hay muchos estudios a favor de las redes sociales que apuntan a sus beneficios, más que a sus desventajas.

Por ejemplo, los que sufren de ansiedad social se sienten menos inhibidos a la hora de conectarse con otros en línea. Las redes sociales como Facebook pueden ayudar a quienes tienen problemas de salud mental a navegar por relaciones sociales y familiares complejas y a compartir con más facilidad sus emociones, lo que puede conducir a un mayor respaldo social. Las redes sociales también juegan un importante papel sanitario y social al transmitir información y proporcionar espacios tanto para la difusión de datos como para la comunicación entre personas que pueden estar incapacitadas o enfermas[325]. Y permiten también la continuidad de las relaciones a distancia —por ejemplo, entre familias que viven lejos— en un espacio cómodo y en línea.

Por lo tanto, de nada sirve lamentar el auge de las redes sociales como una inevitable causa o repositorio de todos los males sociales[326]. Resulta crucial situar el miedo a la tecnología y al cambio emocional en su contexto histórico: cada nueva forma de comunicación, desde el telégrafo hasta Internet, ha venido acompañada de incertidumbre y pánico sobre sus posibles usos y abusos, así como de la presunción de que las «viejas formas» de sociabilidad se verían amenazadas[327]. Como ocurre con muchas formas de innovación tecnológica, lo que tiene repercusión, para bien o para mal, no es tanto lo que las redes sociales son, sino la forma en que se utilizan. Los usuarios que experimentan conexiones positivas como resultado del uso de Facebook —como el apoyo y la influencia sociales y la sensación de ser atendidos y estar conectados, todos ellos estados considerados opuestos a la soledad— también habían experimentado esas conexiones en la vida real. Cuando se utiliza como plataforma para mantener las relaciones existentes, Facebook es, por lo

tanto, más beneficioso que cuando se usa como un refugio ante la interacción social cara a cara (por ejemplo, los estudiantes universitarios que se sienten tímidos a la hora de conocer gente nueva y recurren a las redes sociales como alternativa afirman sentir una disminución de sus niveles de satisfacción con la comunidad *online)*[328]. Cuando surgen dificultades emocionales en relación con las redes sociales, como (puede ser) la soledad no deseada, es cuando el mundo *online* anula y sustituye las conexiones *offline,* en lugar de ser complementario o estar vinculado a esas conexiones físicas, encarnadas.

Por lo tanto, las preguntas más importantes que hay que hacerse en relación con la soledad y las redes sociales no tienen que ver con la frecuencia o el momento en que se utilizan, sino con si sustituyen o complementan las relaciones *offline*. La construcción de la comunidad en línea, sea cual sea su definición, ¿es un sustituto de la falta de conexión en otras áreas? ¿Conduce esto a una reducción del sueño y del funcionamiento social? ¿Y hasta qué punto contribuye al problema la «brecha digital» que existe entre las personas en función de su salud, la economía y otras variables? Al fin y al cabo, muchos de los peligros generales asociados a las redes sociales, como el *social snacking,* un término utilizado para describir el hecho de leer las publicaciones de los demás en lugar de participar activamente en las comunidades en línea, también pueden encontrarse en situaciones de la vida real, ya que las personas tímidas y que sufren de ansiedad social se abstienen de participar en conversaciones personales[329]. Las redes sociales, por tanto, benefician y perjudican a las personas solitarias de la misma forman en que lo hacen otras formas de interacción social.

Las redes sociales y los significados de la comunidad

El término «comunidad *online»* se utiliza en todas partes, como si su significado fuera inevitable y de sentido común y —crucialmente— el mismo que el de la comunidad *offline*. Pero no lo es. Las comunidades virtuales son redes sociales que involucran a los individuos —en muchos casos con

independencia de las fronteras geográficas y políticas— en torno a una idea, creencia o interés compartido. Como tales, recuerdan a lo que el politólogo e historiador Benedict Anderson denominó, en su análisis de 1983 del nacionalismo moderno, como una «comunidad imaginada», un proceso emocional y creativo por el que se crea un marco de valores compartidos que transciende las grandes diferencias geográficas y sociales[330]. Para Anderson, la nación es una comunidad construida que inspira a las personas a sentir la suficiente pertenencia como para morir en un campo de batalla en pos de un objetivo compartido o para seguir a un equipo de fútbol por todo el mundo.

Las redes sociales también crean comunidades imaginadas, ya que promueven un marco colectivo de valores e ideales a través de un «lenguaje» común basado en imágenes, retóricas y creencias, así como la idea de un mundo en línea al que ciertas personas pueden pertenecer. Una comunidad en línea rara vez genera la fuerza sentimental identificada por Anderson, en la que uno daría su vida por una causa, como ocurre con el nacionalismo moderno (aunque los grupos extremistas utilizan las redes sociales con el mismo fin)[331]. Pero se trata de un sentimiento de identidad y significado compartido que identifica externamente intereses y objetivos comunes. En 1993, el crítico estadounidense Howard Rheingold definió las comunidades virtuales como «agregaciones sociales que emergen de la Red cuando un número suficiente de personas entablan discusiones públicas durante un tiempo lo bastante largo, con el suficiente sentimiento humano, para formar redes de relaciones personales en el ciberespacio»[332]. Mientras que las definiciones tradicionales de comunidad estaban delimitadas (normalmente por límites geográficos o familiares), las comunidades virtuales existen en el ciberespacio. Pueden ser exclusivas y definirse a sí mismas por lo que no son, como el área de discusión de Reddit «The Donald», que se autodefine como «una manifestación interminable dedicada al 45.º Presidente de Estados Unidos, Donald J. Trump»[333]. Este grupo de 380.000 personas se refiere a Trump como «papi» y «el Dios Emperador», y basa su

identidad en sus posiciones *contra* el liberalismo, el feminismo, el intelectualismo y mucho más. La pertenencia a «The Donald» se cultiva mediante símbolos, desde las gorras de béisbol rojas del «Make America Great Again» hasta el lema recurrente de un muro entre EE. UU. y México, pasando por la figura repeinada y caricaturesca de un hombre blanco y corpulento, carente de cualquier clase de intelecto o sutileza.

Estas comunidades virtuales se asemejan a las de la vida real en la medida en que ofrecen una visión compartida del mundo y del lugar que uno ocupa en él; reflejan y se hacen eco de los sentimientos y opiniones que uno puede tener sobre el mundo. Y, a menudo, proporcionan la sensación tranquilizadora de que uno tiene razón. Y también pueden extenderse al mundo exterior, a través de manifestaciones y reuniones públicas en las que los símbolos y cánticos —«Make America Great Again», «Build the Wall»— crean un sentido de pertenencia y seguridad, al menos para los partidarios de Trump. Desde luego que no para los muchos millones de personas —mujeres, negros e inmigrantes— que están en peligro por las políticas de Trump y los estallidos de odio y violencia generados por sus bases derechistas, supremacistas blancas y misóginas.

En las «comunidades imaginadas» de Anderson, los medios impresos y los periódicos nacionales cumplían la función de unir a las personas, y de la misma manera las redes sociales pueden crear un marco de valores, ética y apoyo compartidos; la diferencia reside en la inmensa proliferación de noticias propia de estas últimas y en los múltiples intereses en competencia que apoyan. Las comunidades virtuales no tienen por qué estar definidas por convenciones geográficas, de género, etnia o estatus económico, aunque siguen existiendo barreras en términos de asequibilidad, acceso a Internet y conocimientos lingüísticos. Las comunidades virtuales se basan en la idea tradicional de un grupo de personas que se definen a través de un objetivo común y frente a otros por el hecho de compartir ese objetivo; también se parecen a las comunidades de la vida real en la medida en que proporcionan apoyo, información, aceptación y amistad entre personas que no se

conocen físicamente (y, a la inversa, expresan desprecio y condena hacia puntos de vista que no consideran centrales para los valores de esa comunidad)[334]. El ostracismo social o la «humillación» en línea pueden causar tanta soledad y aislamiento en el mundo real como en la red, tal y como ha demostrado el escritor y periodista Jon Ronson[335].

Mitos de la intimidad

La comunidad en línea, entre personas que por lo general nunca se han conocido y que sólo comparten algunos aspectos de sus vidas, supone inclusión y pertenencia mediante modos de comunicación que se inspiran en la intimidad en la vida real. Da prioridad a la apertura y a la transparencia, fomenta la respuesta emocional (aunque de forma limitada, a través, por ejemplo, del poderoso botón «me gusta» de Facebook) y pretende promover el consenso[336]. Esta retórica de la apertura y el intercambio —una presunción de transparencia igualitaria — es inherente a los mantras corporativos de Google («No seas malvado»), Facebook («Haciendo la web más social») y de Flickr-Yahoo («Comparte tus fotos, mira el mundo»)[337].

Sin embargo, al igual que las ventanas del centro de la ciudad pueden presentar una ilusión de unión en la que el aislamiento es en realidad la norma[338], esta supuesta apertura de las comunidades virtuales oculta el hecho de que la inclusión en las redes sociales puede ser inconstante y condicional; la ciudadanía digital esconde múltiples dinámicas y relaciones de poder, no todas ellas explícitas[339]. Aunque se ha debatido sobre los significados de la ciudadanía digital (es decir, las normas aceptadas de un uso apropiado y responsable de la tecnología), la «comunidad en línea» se da por supuesta. En su análisis de la historia de las redes sociales, la profesora de estudios de los medios de comunicación de la Universidad de Utrecht José van Dijck hace referencia a la «función comunitaria», el «carácter comunitario», el «colectivismo comunitario» y la «utilización comunitaria», así como a la propia «comunidad», como algo innovador, organizativo, autoselectivo y abierto. Pero la comunidad, al igual que la

ciudadanía, conlleva un enorme peso funcional, simbólico y práctico[340].

¿Qué tipos de «comunidad» se están forjando en la red y cómo afectan a la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad propia? ¿En qué se diferencia la comunidad *online* de la comunidad *offline,* y cómo y por qué se produce la soledad? En el caso de «The Donald», las conexiones se forman a través de un propósito o un personaje, lo que es consistente con las explicaciones sociológicas de la identidad de grupo[341]. Esta clase de grupos no suele implicar lazos interpersonales más allá del propósito de los mismos. Los debates sociológicos sobre el apego en las comunidades en línea distinguen entre los «vínculos identitarios» (por ejemplo, hacia Trump o Starbucks) y el apego basado en vínculos, como los grupos de encuentro y apoyo que, aunque se conecten a través de Facebook, se basan en el interés por las vidas individuales de sus miembros[342].

Una diferencia entre las comunidades *online* y *offline* es la responsabilidad. Históricamente, lo que ha caracterizado la noción de comunidad no ha sido solamente la presencia de una serie de características compartidas, algo que sería también propio de la actualidad (y totalmente compatible con un interés compartido por el embarazo de Kim Kardashian o los colores de moda para el otoño), sino también un sentido de responsabilidad hacia los demás. El *Oxford English Dictionary* ofrece una gama de definiciones de comunidad que incluye «grupo de personas que viven en el mismo lugar» y «cuerpo de naciones o estados unidos por intereses comunes», así como «un área territorial concreta considerada junto con sus habitantes», como es el caso de una comunidad rural o una comunidad local. Sin embargo, hay un uso más matizado, que se deriva de un sentido histórico de una «comunidad de interés» que implica la conexión de las personas con el lugar, los valores y las responsabilidades. El origen del término *community* está en el inglés medio tardío, del francés antiguo *comunete,* reforzado por su fuente latina: *communitas* y *communis,* términos que sugieren que las personas son, en cierto sentido, iguales y actúan juntas[343]. En este sentido, parece más compatible con términos como *commonweal* o

commonwealth (en castellano, mancomunidad), que tienen como base la idea de un bien general.

Las redes sociales no suelen ajustarse a la idea convencional de una comunidad de intereses, sobre todo cuando se trata de comunidades basadas en la identidad y no en los vínculos. No estoy sugiriendo que las «comunidades» del pasado fueran todo compasión colectiva, o que exista una línea artificialmente rígida entre la comunidad *online* y la *offline*. Más bien sugiero que se ha diluido la esencia de la responsabilidad como condición previa para pertenecer a las comunidades en línea. Hay casos importantes en los que no es así: el *crowdsourcing* para una causa benéfica, por ejemplo, en el que la identificación personal con una causa puede ir en paralelo a la preocupación por un individuo o una nación.

Además, el compromiso emocional con las comunidades en línea afecta a todas las áreas de la vida *offline,* incluido el contrato social entre el Gobierno y los ciudadanos. Un ejemplo es la forma en que las redes sociales, especialmente Facebook, fueron decisivas en el resultado de las elecciones presidenciales de 2016 en Estados Unidos[344]. La ciudadanía digital se desarrolla junto a otras formas de ciudadanía. Esto tiene implicaciones que no son meramente pasivas, sino también políticamente activas y capaces de movilizar cambios en el mundo real. Pensemos, por ejemplo, en cómo las redes sociales pueden estimular e implicar a los usuarios en la acción política, como ocurrió en las manifestaciones callejeras durante la Primavera Árabe, que fueron seguidas por la destitución de líderes en Túnez, Libia y Egipto[345]. ¿Cuáles son las implicaciones de estos desarrollos para la configuración de la comunidad en el siglo XXI? ¿Pueden utilizarse las redes sociales para apoyar y configurar la formación de la identidad, y para complementar y desarrollar respuestas a la soledad?

La revolución digital también está cambiando otros aspectos de la vida, entre los que se incluyen las formas en que las personas se interrelacionan emocionalmente; un ejemplo extremo serían las alternativas informáticas al contacto físico, como los perros androides y los robots sexuales[346]. Pero, una vez más, cuando no existe un vínculo correspondiente o

simultáneo fuera de la red, la conectividad en línea parece contribuir al aumento de la soledad en lugar de disminuirla. En otras palabras, cuando las redes sociales son la única o exclusiva forma de relacionarse con el mundo, la soledad es más común[347].

Una de las tesis más importantes de este libro es que la mercantilización del individuo a expensas de lo social fue dominante en Gran Bretaña desde finales del siglo XVIII, y que, como resultado, la soledad se desarrolló. Algunas formas de redes sociales de principios del siglo XXI pueden considerarse una prueba del moderno individualismo aislado: la articulación y consumo del yo, la producción de múltiples identidades y el hecho de centrarse en la riqueza individual como manifestación del éxito en las redes[348]. Al argumentar que existe un vínculo entre la soledad y las redes sociales, no estoy afirmando que estas últimas sean negativas en sí mismas. Al contrario, creo que el mundo digital tiene el potencial de transformar las vidas individuales y sociales para bien. La reflexión más urgente en los asuntos relacionados con la soledad tiene que ver por tanto con cómo utilizar las redes sociales de maneras exitosas y colaborativas.

Las comunidades en línea que se basan en los vínculos y no en la identidad pueden ofrecer soluciones a las personas que están físicamente aisladas de los demás, enfermas o que tienen problemas de salud. Por «basadas en los vínculos» me refiero a comunidades que comparten un interés por el bienestar de los miembros de un grupo en tanto que individuos, en vez de un mero interés compartido en normas, objetivos, actividades y creencias[349]. Los grupos comunitarios basados en los vínculos también pueden ofrecer un salvavidas para los habitantes de las zonas rurales que no pueden acceder a información crucial y adaptada sobre salud y bienestar.

Por lo tanto, el valor de las redes sociales debe observarse en función de las relaciones sociales existentes y cambiantes y los tipos de experiencia emocional que se presuponen y transmiten a través de la comunicación en línea. No obstante, la intimidad a distancia no tiene en cuenta la experiencia física y vivida de la soledad ni la importancia del tacto. Es diferente

ver a un nieto querido a través de una llamada de Skype que sostener a ese niño, oler su frente y sentir el peso de ese otro cuerpo pequeño enroscado contra el propio. Las tecnologías de realidad virtual, que ya se utilizan con éxito para facilitar información sanitaria y apoyo a las personas mayores, podrían contener las claves del futuro de la participación digital como una experiencia háptica y corporal[350].

En lugar de preocuparnos tanto acerca de si las redes sociales son buenas o malas para los jóvenes, sería más productivo reflexionar sobre cómo podrían servir de puente entre el mundo mental y el físico para fomentar las relaciones entre el individuo y la sociedad y forjar nuevos significados de comunidad que aúnen el mundo virtual y el real. Esto iría en beneficio no sólo de la generación *millennial,* sino de todo el espectro social, incluyendo a las personas de mayor edad.

---

288. R. Grenoble, «Distracted driver dies after posting on Facebook about the song "Happy", taking selfies», *Huffington Post,* 28 de abril de 2014: https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/driver-dies-happy-song-facebook-_n_5223175guccounter=1&guce_referrer_us=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmN
ttXvYO5g, consultado el 28 de septiembre de 2018.

289. C. A. Kahn *et al.,* «Distracted driving, a major preventable cause of motor vehicle collisions: "Just hang up and drive"», *Western Journal of Emergency Medicine,* 16 (2015), pp. 1033-1036.

290. A. Nassehi *et al.,* «Surveying the relationship of Internet addiction with dependence on cell phone, depression, anxiety, and stress in collegians (Case study: Bam University of Medical Sciences)», *International Journal of Advanced Biotechnology and Research,* 7 (2016), pp. 2267-2274.

291. C. T. Barry *et al.,* «Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives», *Journal of Adolescence,* 61 (2017), pp. 1840-1848.

292. Ibídem, p. 1840.

293. T. Ryan y S. Xenos, «Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness and Facebook usage», *Computers in Human Behavior,* 27 (2011), pp. 1658-1664.

294. J. Kim, R. LaRose, y W. Peng, «Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being», *CyberPsychology & Behavior,* 12 (2009), pp. 451-455.

295. D. M. Boyd y N. B. Ellison, «Social network sites: Definition, history and scholarship», *Journal of Computer-Mediated Communication,* 13 (2008), pp. 210-230.

296. R. N. Bolton *et al.,* «Understanding Generation Y and their use of social media: A review and research agenda», *Journal of Service Management,* 24.3 (2013), pp. 245-267.

297. Ibídem, p. 249.

298. P. Valkenburg y A. P. Schouten, «Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem», *Cyberpsychology & Behavior,* 9 (2006), pp. 584-590 (p. 585).

299. S. Bennett, K. Maton, y L. Kervin. «The "digital natives" debate: A critical review of the evidence», *British Journal of Educational Technology,* 39 (2008), pp. 775-786.

300. S. D. Vogt, «The digital underworld: Combating crime on the dark webin the modern era», *Santa Clara Journal of International Law,* 15 (2017), p. 104; D. Clay, V. L. Vignoles, y H. Dittmar, «Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors», *Journal of Research on Adolescence,* 15 (2005), pp. 451-477; J. Carter, «Patriarchy and violence against women and girls», *The Lancet,* 385 (2015), pp. 40-41.

301. https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/lonelinesswhatcharacteristicsandcircumstancesareassociatedwithfeelinglonely/20 consultado el 1 de junio de 2018.

302. http://www.bbc.co.uk/programmes/articles/2yzhfv4DvqVp5nZyxBD8G23/who-feels-lonely-the-results-of-the-world-s-largest-loneliness-study, consultado el 2 de octubre de 2018.

303. A. M. Manago y L. Vaughn, «Social media, friendship, and happiness in the millennial generation», en M. Demir (ed.), *Friendship and happiness across the life-span and cultures* (Dordrecht: Springer, 2015), pp. 187-206: https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/docs/IndexReport_1524069371598-173525450.pdf, consultado el 6 de junio de 2018.

304. W. Y. Chou, A. Prestin, y S. Kunath, «Obesity in social media: A mixed methods analysis», *Translational Behavioral Medicine,* 12 (2014), pp. 314-323; J. P. Harman *et al.,* «Liar, liar: Internet faking but not frequency of use affects social skills, self-esteem, social anxiety, and aggression», *CyberPsychology & Behavior,* 8 (2005), pp. 1-6.

305. M. Corstjens y A. Umblijs, «The power of evil: The damage of negativesocial media strongly outweigh positive contributions», *Journal of Advertising Research,* 52 (2012), pp. 433-449.

306. C. Beaton, «Why millennials are lonely», *Forbes Magazine,* 9 de febrero de 2017: https://www.forbes.com/sites/carolinebeaton/2017/02/09/why-millennials-are-lonely/#24e5e5407c35, consultado el 1 de junio de 2018.

307. A. Muise, E. Christofides, y D. Desmarais, «More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy?», *CyberPsychology & Behavior,* 12 (2009), pp. 441-444.

308. Ryan y Xenos, «Who uses Facebook?», p. 1842.

309. M. Pittman y B. Reich, «Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words», *Computers in Human Behaviour,* 62 (2016), pp. 155-167.

310. R. Zhu *et al.,* «Does online community participation foster risky financial behaviour?», *Journal of Marketing Research,* 49 (2012), pp. 394-407.

311. H. Dittmar, «How do "body perfect" ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related to self and identity», *Journal of Social and Clinical Psychology,* 28 (2009), pp. 1-8; G. S. O'Keeffe y K. Clarke-Pearson. «The impact of social media on children, adolescents, and families», *Pediatrics,* 127 (2011), pp. 800-804.

312. M. H. Immordino-Yang, J. A. Christodoulou, y V. Singh, «Rest is not idleness: Implications of the brain's default mode for human development and education», *Perspectives on Psychological Science,* 7 (2012), pp. 352-364.

313. M. A. Carskadon, «Sleep in adolescents: The perfect storm», *Pediatric Clinics,* 58 (2011), pp. 637-647.

314. J. Lewis y A. West, «"Friending": London-based undergraduates' accounts of Facebook», *New Media & Society,* 11 (2009), pp. 1209-1229.

315. M. Z. Yao y Z. J. Zhong, «Loneliness, social contacts and Internet

addiction: A cross-lagged panel study», *Computers in Human Behavior,* 30 (2014), pp. 164-170; L. A. Jelenchick, J. C. Eickhoff, y M. A. Moreno, «"Facebook depression?" Social networking site use and depression in older adolescents», *Journal of Adolescent Health,* 52 (2013), pp. 128-130; Ryan y Xenos, «Who uses Facebook?», pp. 1658-1664.

316. P. Seargeant y C. Tagg (eds.), *The language of social media: Identity and community on the internet* (Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2014), p. 5.

317. A. D. Kramer, J. E. Guillory, y J. T. Hancock, «Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks», *Proceedings of the National Academy of Sciences,* 111 (2014), pp. 8788-8790.

318. L. Mehlum, «The internet, suicide, and suicide prevention», *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention,* 21 (2000), p. 186.

319. G. Rosen, «Psychopathology in the social process: I. A study of the persecution of witches in Europe as a contribution to the understanding of mass delusions and psychic epidemics», *Journal of Health and Human Behavior,* 1 (1960), pp. 200-211; G. Le Bon, *The crowd* (London: Routledge, 2017); W. R. Doherty, «The emotional contagion scale: A measure of individual differences», *Journal of Nonverbal Behavior,* 21 (1997), pp. 131-154.

320. J. T. Cacioppo, J. H. Fowler, y N. A. Christakis, «Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network», *Journal of Personality and Social Psychology,* 97 (2009), p. 977.

321. L. A. Frakow, «Women and the telephone: The gendering of a communications technology», en C. Kramarae (ed.), *Technology and women's voices: Keeping in touch* (Routledge & Kegan Paul: Nueva York y Londres, 1988), pp. 179-199, 179.

322. J. Tacchi, K. R. Kitner, y K. Crawford, «Meaningful mobility: Gender, development and mobile phones», *Feminist Media Studies,* 12 (2012), pp. 528-537.

323. Citado en C. S. Fischer, *America calling: A social history of the telephone to 1940* (Berkeley, CA: University of California Press, 1992), p. 1.

324. Fischer, *America calling,* p. 247.

325. D. G. Krutka y J. P. Carpenter, «Why social media must have a

place in schools», *Kappa Delta Pi Record,* 52 (2016), pp. 6-10; J. K. Hammick y J. L. Moon, «Do shy people feel less communication apprehension online? The effects of virtual reality on the relationship between personality characteristics and communication outcomes», *Computers in Human Behavior,* 33 (2014), pp. 302-310; M. Indian y R. Grieve, «When Facebook is easier than face-to-face: Social support derived from Facebook in socially anxious individuals», *Personality and Individual Differences,* 59 (2014), pp. 102-106; C. L. Ventola, «Social media and health care professionals: Benefits, risks, and best practices», *Pharmacy and Therapeutics,* 39 (2014), pp. 491-499; V. Burholt *et al.,* «A social model of loneliness: The roles of disability, social resources, and cognitive impairment», *The Gerontologist,* 57 (2016), pp. 1020-1030.

326. K. M. Sheldon, N. Abad, y C. Hinsch, «A two-process view of Facebook use and relatedness need-satisfaction: Disconnection drives use, and connection rewards it», *Journal of Personality and Social Psychology,* 100 (2011), pp. 766-775.

327. J. E. Katz, R. E. Rice, y P. Aspden, «The Internet, 1995-2000: Access, civic involvement, and social interaction», *American Behavioural Scientist,* 45 (2001), pp. 405-419.

328. J. L. Clark, S. B. Algoe, y M. C. Green, «Social network sites and well-being: The role of social connection», *Current Directions in Psychological Science,* 21 (2017), pp. 32-37.

329. Clark, Algoe, y Green, «Social network sites».

330. B. Anderson, *Imagined communities: Reflections on the origin and spread of nationalism* (London: Verso, 1991).

331. M. C. Benigni, K. Joseph, y K. M. Carley, «Online extremism and the communities that sustain it: Detecting the ISIS supporting community on Twitter», *PLoS ONE,* 12 (2017), e0181405: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181405, consultado el 2 de octubre de 2018.

332. H. Rheingold, *Virtual community: Finding connection in a computerised world* (London: Secker and Warburg, 1994), Introducción.

333. https://www.reddit.com/r/The_Donald, consultado el 2 de octubre de 2018.

334. Rheingold, *Virtual community;* B. Wellman, *Networks in the global village: Life in contemporary communities* (Boulder, CO: Westview Press, 1999).

335. J. Ronson, *So you've been publicly shamed* (New York: Riverhead Books, 2015).

336. J. van Dijck, *The culture of creativity: A critical history of social media* (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2014), p. 14.

337. Van Dijck, *The culture of creativity,* p. 11.

338. Laing, *The lonely city*.

339. M. Ratto y M. Boler (eds.), *DIY citizenship: Critical making and social media* (Cambridge, MA: MIT Press, 2014), Introducción.

340. Van Dijck, *The culture of creativity,* pp. 112, 144.

341. R. Yuqing *et al.,* «Building member attachment in online communities: Applying theories of group identity and interpersonal bonds», *MIS Quarterly,* 36 (2012), pp. 841-864, 843.

342. R. Yuqing *et al.,* «Building member attachment», p. 843.

343. *Oxford English Dictionary Online,* consultado el 3 de junio de 2018.

344. «Report on the investigation into Russian interference in the 2016 Presidential election», del Special Counsel Robert S. Mueller, vol. III, p. 4: «Executive summary to volume I and volume II. RUSSIAN "ACTIVE MEASURES" SOCIAL MEDIA CAMPAIGN», pp. 24-26, U.S. Operations Through Facebook.

345. F. Comunello y G. Anzera, «Will the revolution be tweeted? A conceptual framework for understanding the social media and the Arab Spring», *Islam and Christian-Muslim Relations,* 23 (2012), pp. 1-18.

346. S. Frennert y B. Östlund, «Seven matters of concern of social robots and older people», *International Journal of Social Robotics,* 6 (2014), pp. 299-310; K. Devlin, *Turned on: Science, sex and robots* (London: Bloomsbury Sigma, 2018); I. Torjesen, «Society must consider risks of sex robots, report warns», *BMJ: British Medical Journal,* 358 (2017), http://dx.doi.org/10.1136/bmj.j3267.

347. M. Tiggemann y I. Barbato, «"You look great!": The effect of viewing appearance-related Instagram comments on women's body image», *Body Image,* 27 (2018), pp. 61-66; T. M. Dumas *et al.,* «Lying or longing for likes? Narcissism, peer belonging, loneliness and normative versus deceptive like-seeking on Instagram in emerging adulthood», *Computers in Human Behaviour,* 71 (2017), pp. 1-10.

348. P. Gale, *Your network is your net worth: Unlock the hidden power of*

connections for wealth, success and happiness in the digital age (London: Simon and Schuster, 2013).

349. Y. Ren, R. Kraut, y S. Kiesler, «Applying common identity and bond theory to design of online communities», *Organization Studies,* 28 (2007), pp. 377-408.

350. K. J. Miller *et al.,* «Effectiveness and feasibility of virtual reality and gaming system use at home by older adults for enabling physical activity to improve health-related domains: A systematic review», *Age and Ageing,* 43 (2013), pp. 188-195; A. Gallace, *In touch with the future: The sense of touch from cognitive neuroscience to virtual reality* (Oxford: Oxford University Press, 2014).

CAPÍTULO 6

¿UNA «BOMBA DE RELOJERÍA»?

Repensar la soledad en la vejez

Recuerdo el momento en que mi abuela Rose ingresó en una residencia. Después de la muerte de mi abuelo, su demencia era cada vez mayor y necesitaba cuidados a tiempo completo. Cuando la visité en el hospital, antes de que la trasladaran a una residencia privada (no había plazas disponibles en el NHS), tenía los ojos desorbitados y estaba confusa. «¿Qué es eso?», decía una y otra vez, mirando a mi hijo en su cochecito. El niño había inclinado la cabeza hacia delante, de modo que su pelo rubio quedaba a la vista, y mi abuela no conseguía encontrarle un sentido al conjunto de miembros y cabello del interior del cochecito. Como es habitual en quienes padecen demencia, también preguntaba por personas que llevaban mucho tiempo muertas y confundía a las que la rodeaban con familiares fallecidos. Yo era mi madre; mi madre era su tía; su difunto marido, Sidney, llegaba tarde a cenar.

En ese momento pensé en lo particular que era el tipo de soledad ligado a la demencia; no se trataba sólo del hecho de que la abuela Rose estuviera encerrada en un mundo totalmente diferente al de los que la rodeaban, o de que nadie entendiera nada de lo que decía, sino también de que los momentos de lucidez llegaban sin previo aviso, causando en mi abuela y en los que la rodeaban la conciencia horrorizada de que estaba palpable e irremediablemente aislada de los demás. Cuando mas tarde visité a mi abuela en la residencia de ancianos, estaba delgada y callada, y recluida en su habitación. Mi glamurosa abuela, que había ganado múltiples concursos de belleza en los años ochenta y que había jurado fidelidad a un régimen de belleza a base de aceite de Ulay, blanqueador de peróxido y Superkings, tenía el cabello ralo y llevaba pantalones de chándal de segunda mano y calcetines de

distinto color. «La gente no para de robar cosas», se quejaba, señalando a una mujer que llevaba una falda con un desgarrón familiar en el dobladillo, o la lata de galletas vacía sobre su tocador. Esa lata de galletas alta y de color azul pálido, apoyada en un tocador barato de conglomerado, fue el único objeto que reconocí de su casa. Al margen de la lata, lo que me llamó la atención fue la cama. Una cama de campaña gris y delgada, fácil de mover y de subir y bajar, tan barata y sencilla comparada con la estética de la abuela que yo conocía, con sus mejillas empolvadas y su amor por el amarillo canario.

La abuela Rose no vivió mucho más. Cada vez que la veía estaba más delgada, más frágil, más desconectada de los que la rodeaban. Verla sentada a una mesa de cocina de fornica, rodeada de otros ancianos con diferentes grados de desconexión, era traumático para mis hijos, así que no volvieron a ir. No fue sólo la boca de mi abuela estirada y abierta como la de un pajarito, engullendo la bazofia que le dieran de comer, o la mujer menuda de ojos saltones que se sentaba enfrente, mirándome fijamente a los ojos y suplicando, una y otra vez: «¿Me llevarás a casa? Por favor, llévame a casa». (Nadie le hacía caso y, para mi vergüenza, miré hacia otro lado. No sabía qué decir.) Fue el darme cuenta de los grados de separación que existían entre los habitantes de la residencia; los recién llegados, pulcros y ordenados, que miraban a su alrededor como si no pudieran creerse que personas decentes pudieran abandonarse hasta ese punto; los que estaban en un estado intermedio, confusos, que de un minuto a otro pasaban de saber quiénes eran a olvidarlo, y los que estaban completamente perdidos, como la abuela Rose, que existía sólo para ser desplazada de una habitación a otra, para ser introducida y extraída de unos cárdigans endebles y para ser plantada en un rincón de la habitación mientras el reloj avanzaba.

Era consciente entonces de la discreta y errática desintegración de la identidad de los ancianos con demencia. De que una persona puede pasar de una etapa a la otra, y —con menos frecuencia— regresar, sin anuncio ni fanfarria. De que cada uno de estos ancianos, con sus vidas e historias

condenadas al encierro, estaban aislados de los demás con una conciencia cada vez menor de ese aislamiento. Al margen de los destellos de intensa soledad, estos ancianos se fundían en un solo órgano; un montón amorfo, que vive y respira, de cuerpos que hay que mantener limpios, alimentados y regados. Mi reacción fue en gran parte resultado de la forma en que se les atendía: mujeres uniformadas que se movían alrededor de estos hombres y mujeres mayores, sin ver diferencia alguna entre ellos, sin recordar preferencias de sabores, de asiento, de compañía. Actuaban —mientras reían y charlaban entre ellos sobre sus salidas nocturnas— como si la abuela Rose fuera intercambiable por otra anciana, cuyos hijos no la visitaban ese día. La atención no era cruel, sino indiferente. Nada distinguía a esos ancianos como individuos, reunidos como ganado a la hora de comer.

No todos los ancianos desarrollan demencia, aunque, al igual que el alzhéimer, la demencia se ha asociado recientemente con la soledad. No sólo es el estado de aislamiento social lo que se considera un factor de predicción de la demencia, sino también la sensación de soledad, incluso en medio de una multitud[351]. Esto está relacionado con la distinción entre «intimidad» y «soledad» que hice antes; la soledad es un estado emocional totalmente subjetivo, y por eso podemos sentirnos solos en medio de una multitud. La soledad también es un predictor relativamente fiable de problemas neurológicos en la edad adulta, por lo que identificar la tendencia a la soledad a lo largo de la vida puede ser importante para prevenir la soledad en la vejez[352].

Es como si la ruptura de las relaciones sociales en las personas con demencia se reflejara en una ruptura de las conexiones neuronales: la metáfora hecha carne. Las personas mayores tienen muchas otras dolencias físicas y mentales que pueden derivar en una desconexión entre lo que necesitan —compañía, apoyo práctico, satisfacción emocional y sexual— y lo que reciben. Esta desconexión puede representar tanto sentimientos no deseados de solitud vinculados a las tareas sociales cotidianas entre las personas mayores aisladas —nadie que les ayude a vestirse por la mañana, a hacer la compra o a

sacar la basura— como de soledad entre las personas que viven en las residencias de ancianos y en las aldeas: la necesidad emocional profunda de una conexión humana empática y comprometida.

Es muy necesario investigar sobre la soledad de los ancianos y los enfermos, que se sienten solos por la falta de interacción social cara a cara, así como la de los que viven en comunidades rurales remotas, cuyas familias se han trasladado a otro lugar en busca de trabajo y que también pueden haber enviudado. Aunque la mayoría de las investigaciones se centran en las comunidades urbanas y sus diferencias con las rurales, hay grandes franjas de población que viven jubiladas en pueblos costeros pobres y parques de caravanas y que no sólo están socialmente aisladas y solas, sino que también sufren privaciones económicas, limitaciones físicas y mala salud mental[353].

Al igual que ocurre con otros grupos sociales analizados en este libro, en el meollo de la soledad entre los ancianos no está el hecho de estar solos en sí mismo, sino el alejamiento emocional de otras personas. Existe una incertidumbre considerable sobre el número de personas mayores que se sienten solas, en gran parte porque las aproximaciones a la soledad han sido infrateorizadas. Predominan los estereotipos sobre los ancianos y los solitarios: el fantasma de una población envejecida, incapaz de ser atendida por una comunidad cada vez más dispar y por un sistema público saturado, ha contribuido a alimentar el relato de una epidemia de soledad que va de la mano del envejecimiento de la población. Asociar automáticamente la soledad a la vejez también es problemático, porque se convierte en una profecía autocumplida. El miedo a la soledad se alimenta del pánico moral a la soledad y lo perpetúa como una condición humana inevitable y negativa. Un estudio sueco (2009) que examinó las percepciones de las personas mayores sobre el envejecimiento y los cuidados puso de relieve que uno de los miedos más arraigados entre los ancianos sanos era perder su sentido de la identidad y convertirse en «un don nadie sin relaciones significativas». Según los investigadores, para mitigar estos

temores sería necesario reconocer y afirmar esa individualidad y proporcionar una «atención digna hasta el final»[354].

El miedo a una muerte social, a dejar de existir de forma significativa para otras personas, está en la raíz del pánico a la soledad y la vejez. De esto se deduce que mantenerse relevante, conectado y en el centro de las redes sociales y familiares es la clave para evitar la soledad de los mayores. Sin embargo, es más difícil de lo que parece. Y la incidencia de la soledad en la vejez tiende a no ser observada a través de la lente del individuo en busca de sentido, sino como un problema social ligado a los inevitables peligros del envejecimiento. Los «viejos solitarios» representan una carga económica y son infantilizados u homogeneizados como una categoría socioeconómica en busca de una cura.

A pesar del pánico moral de los titulares, no es inevitable que los ancianos se sientan solos, y mucho depende de las circunstancias individuales, como ocurre con cada una de las experiencias o puntos de inflexión vitales considerados en este libro. En este capítulo se sitúa la edad de inicio de la vejez en los sesenta y cinco años, en base a la política gubernamental en materia de pensiones. En primer lugar, analizaré la naturaleza del envejecimiento de la población del Reino Unido, y más adelante, las formas específicas en que las personas mayores pueden experimentar la soledad, antes de pasar a examinar los sistemas políticos y sociales que perpetúan la soledad y sus creencias fundamentales sobre el envejecimiento. Por último, consideraré la tendencia a la soledad de las personas mayores de una manera más encarnada y culturalmente específica que apunte a una necesidad actual evidente.

La «bomba de relojería» del Reino Unido

En primer lugar, veamos un poco más de cerca los debates sobre la política sanitaria y social en torno a la soledad entre las personas mayores, que actualmente se presenta como una «bomba de relojería» económica, puesto que la población del Reino Unido —y la del mundo occidental en general— está

envejeciendo. Aunque el envejecimiento de la población conlleva una serie de aspectos prácticos y costes asociados, así como la necesidad de una filosofía de la atención sanitaria y social más integrada, esto no tiene por qué provocar un pánico social y político[355]. El reto práctico no tiene sólo que ver con que ahora la gente viva más tiempo —hasta una media de ochenta y dos años para las mujeres y setenta y ocho para los hombres—. La proporción de personas mayores en el país también ha aumentado. En 1901, las personas mayores de sesenta y cinco años constituían el 4,7% de la población británica; en 1961 eran el 11,7%, y la cifra sigue en aumento[356].

Desde una perspectiva estrictamente económica (que, en mi opinión, nunca debería aplicarse a la sanidad, la asistencia social o la educación), el reto del envejecimiento poblacional está en que una gran proporción de personas vivirá durante años con enfermedades y discapacidades limitantes, desde la hipertensión y los problemas cardíacos hasta la diabetes y el cáncer. En las últimas décadas, la soledad entre las personas mayores se ha vinculado con estas y otras enfermedades físicas y mentales, e incluso con la muerte. Y los ancianos y enfermos no son los únicos que pueden experimentar una soledad intensa, sino también sus familias y cuidadores[357]. En el caso de las enfermedades crónicas o terminales y su relación con la soledad (tanto entre los jóvenes como entre los mayores), las preguntas existenciales que plantea la propia enfermedad —desde «¿voy a morir?» hasta «¿voy a perder el pelo?» o «¿quién cuidará de mí?»—, así como la desconexión experimentada por la incomodidad de los otros ante esa enfermedad, el lenguaje impersonal de la profesión médica y la inesperada soledad, también, de ser un superviviente, son causantes de que las personas se sientan solas[358].

El aislamiento causado por la enfermedad produce una sensación de soledad emocional, sobre todo si no se recibe consuelo. Es más, todas las formas de aislamiento social pueden provocar soledad, sobre todo si no se han elegido. Éste es a menudo el caso de los mayores vulnerables, debido a su movilidad limitada y la muerte de amigos y seres queridos,

especialmente en el caso de los «muy mayores» (el término utilizado para describir personas de más de ochenta años). El sitio web NHS Choices advierte de que las personas mayores son «especialmente vulnerables a la soledad y al aislamiento social»[359]. Según Age UK, que coordina una campaña contra la soledad de los ancianos, más de dos millones de personas mayores de setenta y cinco años viven solas en Gran Bretaña, y más de un millón pueden pasar más de un mes sin hablar con otra persona viva (figura 6)[360].

Las estimaciones actuales sugieren que entre el 10% y el 43% de las personas mayores que viven en comunidad experimentan aislamiento social, mientras que entre el 5% y el 16% afirman sentirse solas[361]. Sin embargo, a partir de los ochenta años el 50% de las personas se definen como solitarias, una situación que probablemente empeorará en las próximas décadas, a medida que se mantengan las pautas establecidas de dispersión familiar y la esperanza de vida aumente[362].

Figura 6. Campaña de Age UK sobre la soledad, 2018.
© Age UK, uso autorizado.

Este aislamiento —que es distinto de la soledad autodeterminada de la que se ha hablado en capítulos anteriores— será inevitablemente peor para las personas que viven en zonas remotas sin amigos ni vecinos, con hijos adultos que se han independizado y en zonas rurales donde la persona vive en la pobreza o está enferma. No es liberador ni estimulante estar solo cuando todos los esfuerzos por encontrar compañía han fracasado. El duelo y las enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad, así como la soledad y la mala salud, son también parte de la realidad de la vida de muchos

ancianos. Y sin embargo, a pesar de este telón de fondo de grandes dificultades, problemas de salud mental y física, soledad y aislamiento para un gran número de personas mayores en el Reino Unido —y del reconocimiento de estos problemas por parte del Gobierno—, existe el problema constante de las necesidades desatendidas.

Los ancianos vulnerables y el problema de las «necesidades desatendidas»

Aunque la vulnerabilidad física, mental y social de las poblaciones que envejecen es una realidad innegable a principios del siglo XXI, ha habido una falta sistemática de atención hacia muchas personas mayores que la necesitan. A veces los cuidados necesarios son físicos y otras veces emocionales; a menudo, como en el caso de mi abuela Rose, de los dos tipos. Las personas mayores que viven con enfermedades crónicas, como alzhéimer, diabetes o artritis, que afectan negativamente a su salud diaria de múltiples maneras, o aquellas que necesitan ayuda para vestirse, bañarse, comer, hacer la compra, limpiar y acudir a las citas médicas, se ven a menudo desprovistas de cuidados. Algunos reciben asistencia social; otros obtienen ayuda de familiares y amigos, vecinos o trabajadores sanitarios privados. En un estudio reciente, una mujer llamada Monica describía la desesperanza de vivir sola y sufrir movilidad limitada, artritis dolorosa y fatiga:

> Debido a mis dificultades para respirar, no puedo caminar grandes distancias. Me he vuelto más lenta. Ahora tengo un bastón, pero es difícil manejarlo a veces. Es difícil llevar la compra a mi casa, subirla por las escaleras… Tengo que hacer varios viajes. Ahora no puedo cargar con muchas cosas a la vez. Pero realmente no tengo a nadie a quien pueda llamar y pedirle que venga. Ahí es donde, quizá, me sienta aislada[363].

No es de extrañar que en estas circunstancias el aislamiento se convierta en soledad: ¿existe una forma más clara de sentirse desconectado del resto del mundo que no tener a nadie

que te ayude en momentos de necesidad? Desde hace décadas, en el Reino Unido se tiene conciencia de la existencia de una necesidad desatendida entre las personas mayores del país, pero no hay un enfoque sostenido para entender por qué y cómo esta necesidad desatendida es tan frecuente[364]. En parte, esto refleja cierta falta de confianza y las escasas expectativas por parte de las personas que necesitan asistencia. En un estudio sobre personas mayores en el centro y en las zonas residenciales de Londres, los investigadores muestrearon las experiencias de una de cada veinte personas de más de setenta y cinco años. En el 24% de los casos se había solicitado ayuda, y había sido ofrecida en el 18%. Cuando se les preguntó por qué no presionaban para obtener ayuda, los encuestados citaron el retraimiento, la resignación y las bajas expectativas. Las experiencias previas de fracaso en la prestación de servicios fueron otro factor decisivo[365]. En otras palabras, muchas personas mayores consideraban que no tenía sentido expresar su necesidad de ayuda. Cuando habían recibido respuesta, lo que se les había dado era inadecuado. Y hace falta una fuerza de voluntad particular para seguir pidiendo ayuda cuando ésta no llega.

El problema de las necesidades desatendidas está mucho más extendido de lo que el estudio citado sugiere. En 2008, la Comisión de Inspección de la Seguridad Social concluyó que esta falta de atención y apoyo vitales representaba un reto político clave para la atención social, y que era crucial una medición precisa del déficit para una prestación justa[366]. El problema de las necesidades desatendidas está en el centro de la agenda política, pero el problema persiste. Y es poco probable que esto cambie si la pugna de las personas mayores para conseguir ayuda es prolongada y a menudo infructuosa.

No es de extrañar que los cambios gubernamentales en la prestación de asistencia social estén relacionados con estas necesidades desatendidas. Los cambios en la composición de la población desde los años setenta (incluyendo los relacionados con los trabajadores desplazados, el divorcio, el anonimato de la vida urbana y el desborde que supone para los cuidadores tradicionales la conciliación entre monoparentalidad y

trabajo), junto con los cambios en las prestaciones sociales, causan una disminución de las ayudas en general. Entre 2003-2004 y 2008-2009, el gasto bruto de las administraciones municipales que gestionan servicios sociales para adultos en Inglaterra en las personas mayores de sesenta y cinco años aumentó en más de un 8%, hasta aproximadamente 9.000 millones de libras, según un estudio reciente, pero el coste de esos servicios ha aumentado entre un 15% y un 26%[367]. Algunos servicios municipales han sido abandonados y las horas de asistencia en la atención domiciliaria también se han reducido, pasando de 200 horas en 2007-2008 a 183 en 2008-2009[368]. La atención social privada ha sustituido, en muchos casos, lo que solían proporcionar los ayuntamientos. Desde mediados de los ochenta, las plazas en residencias públicas han disminuido, mientras que la oferta del sector privado ha aumentado. La asistencia social a domicilio también ha aumentado, aunque el umbral para recibir ayudas se ha elevado, en general, a casos de «necesidad crítica», que más del 25% de las personas no pueden cumplir.

Es evidente que existe un problema de peso en la cobertura de las necesidades sanitarias y sociales británicas, directamente relacionado con el número de personas mayores vulnerables que experimentan niveles inaceptables de soledad crónica e intermitente. Hay factores individuales y sociales que diferencian entre sí a las personas mayores solitarias, y eso es importante. Los que no pueden permitirse acceder a los servicios sociales complementarios son los más afectados. Y también lo son aquellos que por el motivo que sea —desconocimiento del idioma, desconfianza o alzhéimer— no pueden articular sus necesidades o persistir en sus repetidas solicitudes de ayuda.

Envejecimiento y neoliberalismo; o ¿cuándo se convirtió la vejez en una carga?

Existe una notable disonancia entre este déficit reconocido en la atención social, que perpetúa el aislamiento y la soledad, y la insistencia del Gobierno en su voluntad de combatir la

soledad. Creo que las razones de esta contradicción radican en una intrincada mezcla de la ideología política acerca de la asistencia sanitaria y social, así como sobre el envejecimiento, y la forma en que esas creencias se relacionan con la naturaleza compleja e históricamente situada de la soledad. En primer lugar, las respuestas gubernamentales al envejecimiento en la edad moderna presuponen que la responsabilidad recae sobre las familias y la sociedad antes que sobre el Estado. De acuerdo con una serie de enfoques neoliberales del concepto de bienestar, se asume que las familias deben hacerse cargo de proporcionar lo que las personas mayores necesitan. La idea de bienestar del gobierno difiere de la que existía cuando formó el Estado del bienestar, ya que implica políticas individualistas que sustituyen a la planificación social y se extienden a la salud y la prosperidad, así como al envejecimiento, como se ha podido ver con el retraso de la edad de jubilación y la apuesta por los planes de pensiones privados y de empresa.

Este cambio de lo colectivo a lo individual no es exclusivo del Reino Unido: la tendencia al neoliberalismo y a la globalización en todo el mundo, centrada en la «elección» del consumidor y la privatización (y el fomento de la competencia en la obtención de contratos para la prestación de servicios sociales), es característica de la evolución política en todo el mundo occidental[369]. La fragmentación de la asistencia, la falta de un enfoque integrado en las políticas sobre el envejecimiento y la creación de necesidades desatendidas son su resultado inevitable. Además, este enfoque, que considera el envejecimiento como una carga en lugar de un activo, no atiende a la experiencia subjetiva del envejecimiento, ni tampoco a las complejidades de la soledad como fenómeno individual y social que también puede situarse históricamente. La experiencia de la soledad, al igual que la experiencia del envejecimiento en general, debe analizarse en relación con el sistema general de valores de la sociedad. Las diferencias en los sistemas de valores y la integración de las personas mayores en todos los aspectos de la vida cultural podrían marcar el camino a seguir. ¿Puede la historia del envejecimiento en el Reino Unido aportar algún conocimiento

sobre la aparición del envejecimiento como carga económica y sobre los contextos sociales en los que el aislamiento y la soledad se han normalizado?

El envejecimiento en la historia

La edad es sólo un número. A ese número se le atribuyen una serie de percepciones y expectativas, dependiendo de la perspectiva individual y de lo que cada sociedad particular espera de esa edad. Los estudios sobre la edad subjetiva, que evalúan cómo las personas perciben su propio aspecto, cómo actúan y cómo querrían ser, muestran una amplia gama de juicios que poco tienen que ver con un número objetivo. En uno de estos estudios las personas más jóvenes tenían identidades subjetivas de mayor edad, las personas mayores declaraban una identidad de edad más joven y había una discrepancia entre la experiencia subjetiva y la edad real asociada al miedo a envejecer, con todo lo que ello conlleva[370]. El miedo a envejecer y a la soledad son estereotipos culturales predominantes que forman parte del pánico moral asociado a la soledad a principios del siglo XXI. Este elemento anticipatorio del envejecimiento no es transhistórico. Y tampoco lo es la experiencia de la soledad entre las personas que envejecen.

A diferencia de otras disciplinas, como la sociología, la historia no tiene una trayectoria sólida de atención a los cuerpos, las identidades, las sexualidades y las experiencias de las personas mayores. El interés suscitado por la cuestión del envejecimiento en la historiografía es muy reciente[371]. No es de extrañar, dado que la desatención ha sido generalizada, que se haya hablado aún menos de la historia de la soledad entre las poblaciones de edad avanzada[372]. El su libro *Old Age in English History: Past Experiences,* la historiadora Pat Thane explora los cambios en las perspectivas médicas y filosóficas sobre el envejecimiento. Los escritores de la antigua Grecia, por ejemplo, no se preocupaban por la vejez en términos de la carga emocional o el aislamiento vinculados a ella, sino como un cuento con moraleja sobre la salud física: la importancia de

cuidarse cuando se es joven y de moderar los extremos de la pasión, ayudando al viaje hacia la vejez y la muerte. Esta idea de *preparación* para la vejez se echa en falta en el Occidente posmoderno, obsesionado con la juventud, con sus relatos culturales sobre la necesidad de mantenerse joven el mayor tiempo posible[373]. Pero ver la vejez como algo que hay que aceptar e incorporar a la percepción de uno mismo desde la juventud podría permitir abordar y prevenir la soledad antes de que se produzca.

A lo largo de la Edad Media y principios de la Edad Moderna, los ancianos vivían y trabajaban junto a los más jóvenes, y no eran necesariamente estigmatizados por ser viejos ni apartados en caso de enfermedad. Hay más información disponible sobre los hábitos de vida de los ancianos y sus familias a partir del siglo XIX, a raíz de la recolección de datos censales. También hay pruebas del papel del género en los cuidados, ya fuera por parte de mujeres mayores de los sectores más pobres de la sociedad que se encargaban del cuidado de los niños (como ocurre hoy en día con la economía sumergida) o de mujeres instruidas que actuaban como acompañantes de mujeres más mayores y pudientes. La economista y escritora Harriet Martineau, por ejemplo, fue convocada como acompañante de su madre en Norwich en la década de 1830, mientras que la escritora Charlotte Brontë se convirtió a su pesar en cuidadora de su arisco padre en 1840[374]. Según la escritora irlandesa y activista antivivisección Frances Power Cobbe, el cuidado de los padres era una obligación con la que debían cargar las hijas[375].

El envejecimiento y la dependencia pueden haber creado nociones de género en torno a los «cuidados» que siguen vigentes, pero no había nada intrínsecamente negativo en el envejecimiento como experiencia. Sí existía, no obstante, el presagio de la solitaria «vieja bruja» en el folclore y los cuentos de hadas, en los que una anciana puede poseer cualidades malignas o siniestras que la distinguen de los demás. El término inglés *crone* («bruja») procede del término anglofrancés del siglo XIV *carogne,* un insulto que significaba literalmente «carroña».

El estereotipo de la bruja, que a menudo poseía conocimientos de «mujer sabia» que los aldeanos podían necesitar, a través de la medicina herbaria, por ejemplo, podía ser vilipendiado y denostado. Este tropo se inscribe en una tradición occidental de miedo patriarcal a las mujeres mayores, sexualmente indeseables pero poderosas e independientes, y se ha asociado a periodos históricos de victimización de las mujeres ancianas, como en los juicios por brujería en Europa y América del Norte[376]. Pero también responde a la tendencia histórica a cargar con la culpa de las condiciones socioeconómicas negativas a los miembros vulnerables de la sociedad. Es importante señalar también que los cuerpos masculinos de edad avanzada han sido igualmente ridiculizados, debido a la reducción de su fuerza muscular y la presunta feminización resultante, la disminución de su potencia sexual o su pérdida de poder patriarcal y su descenso a la locura, como en el motivo literario del «pobre, débil, enfermo y despreciado anciano» de la obra de Shakespeare *El rey Lear* (1606: Acto 3, Escena 2, línea 23).

La imagen del cuerpo anciano flácido y debilitado es, sin duda, fundamental para la percepción objetiva del envejecimiento en Occidente. Pero la preocupación cultural estética sobre *parecer* viejo —la aparición de las canas y las arrugas, los pechos caídos y la disfunción eréctil y todo lo demás— no se generalizó hasta los años cincuenta, cuando en la cultura británica y norteamericana se puso más énfasis en la apariencia juvenil. Sin lugar a dudas, la veneración y monetización de la juventud y la creación del «adolescente» están vinculadas a la posguerra, momento a partir del cual se inicia un cambio cultural hacia el perfeccionamiento de los estándares de atractivo físico impulsado por la intersección entre las habilidades quirúrgicas y una industria publicitaria que se aprovechó del discurso ideológico sobre la superación personal[377]. Seguramente haya algo emocionalmente alienante en parecer viejo en una cultura que valora la juventud por encima de la experiencia; o peor aún, en tratar de «encajar» en la cultura juvenil aunque uno no lo consiga del todo. El insulto «vas vestida como una quinceañera» dirigido a las mujeres que

se visten de forma más juvenil de lo que supuestamente corresponde a su edad no es, sin embargo, un fenómeno nuevo, sino que ya era frecuente en la cultura del siglo XVIII[378].

A pesar de todas las burlas y el desprecio mostrados hacia los cuerpos envejecidos antes del siglo XIX, no había una tendencia tan fuerte a verlos como una amenaza económica como la que existe para el Gobierno en el siglo XXI. Y seamos claros: al Gobierno sólo le conciernen los ancianos que carecen de independencia económica; envejecer cuando se tienen medios implica que los aspectos prácticos del envejecimiento, como el aumento de la ayuda doméstica y la asistencia sanitaria privada, se experimenten de forma diferente. Entre la población activa, el envejecimiento no se convirtió en una carga hasta que los cuerpos individuales empezaron a ser juzgados por su capacidad productiva en un contexto global comparativo y competitivo. Hay una extensa bibliografía sobre la transición que se produce en el Reino Unido entre una economía doméstica —en la que los más pobres tenían mayor flexibilidad y todos los miembros del hogar, desde los ancianos hasta los niños, aunaban esfuerzos en la búsqueda de ingresos familiares— y la industrialización de la producción y la erosión gradual de las formas de trabajo tradicionales hacia una norma salarial basada en la figura del hombre como único sostén económico[379]. La historiadora Pamela Sharpe ha analizado cómo las mujeres, o bien quedaron marginadas, o bien se adaptaron a esta nueva economía, que también tuvo efectos en la participación económica de las personas mayores en su conjunto[380].

En muchos sentidos, pues, podemos identificar un sentido notablemente moderno de la vejez como etapa de la vida en relación con la Revolución Industrial en Gran Bretaña, cuando los modelos de trabajo se movieron de los hogares, donde había flexibilidad en el empleo, a las fábricas, donde había de todo menos eso. No estoy glorificando los días felices de la época preindustrial: entonces había tanta pobreza y desigualdad social en la economía doméstica como durante la industrialización. Además, la mayoría de los datos sobre la vida laboral del siglo XVII sugieren que a las personas mayores

incapaces de ser productivas se las consideraba «enfermas» (como se observa en la «Ley de Pobres») o se las ignoraba e incluso rechazaba en el ámbito familiar. En los primeros años de la modernidad temprana, el cuidado de los ancianos y de los pobres «merecedores» era administrado a nivel local por los capataces de la iglesia, los «supervisores de pobres», las familias y los propios ancianos[381]. La nueva «Ley de Pobres» de 1834 ofrecía un enfoque más condenatorio hacia los dependientes, y redefinió quiénes tenían derecho a recibir ayudas, agrupó las parroquias en gremios gestionados por funcionarios electos, impulsó la construcción de asilos para pobres y prohibió la caridad hacia los «pobres sanos». A través de estos mecanismos, el ideal cristiano tradicional de caridad y ayuda, basado en los derechos naturales, se transformó en un sistema de bienestar basado en la autoayuda, el individualismo económico y (de manera crucial para el desarrollo de la industrialización en masa) el «mercado laboral libre»[382].

Con la industrialización, la función social y económica de las personas mayores cambió. Aquellas que habían desempeñado funciones clave en la manufactura doméstica podían seguir ayudando en el cuidado de los niños más pequeños, que no trabajaban en las fábricas, pero una vez que esos niños se incorporaban al sistema fabril, pasaban a cumplir funciones económicas menos importantes y eran susceptibles de ser vistos como una carga. Los más pudientes, en cambio, podían invertir en algo parecido a un plan de «jubilación» moderno, basado en el paso de un ciclo productivo de la vida a otra etapa menos productiva[383]. En consonancia con el auge y la influencia del individualismo económico abordado en este libro, con su correspondiente impacto en la experiencia social y emocional, podemos rastrear la clasificación e incluso la patologización de la vejez hasta el momento en que ésta se volvió económicamente inviable: los que eran demasiado lentos o estaban demasiado enfermos no tenían cabida en las fábricas industrializadas modernas. La posterior aparición de una marca objetiva y definitiva de la vejez (mediante la pensión estatal) puede asociarse a esta mercantilización del empleo. Irónicamente, la ideología del «de la cuna a la tumba»,

que marcaba a la vejez como un periodo distinto en el que la sociedad debía ocuparse de los menos capaces, precipitó su definición como una etapa vital económicamente inviable[384]. La aparición de la vejez como estado definitivo está, por tanto, envuelta en cuestiones ideológicas sobre la obligación, la responsabilidad financiera y el deber de cuidado.

La identificación física de los ancianos como un grupo social específico, independientemente de las diferencias individuales, también se ha establecido a través del diseño y la implementación de la arquitectura. En efecto, las actitudes culturales hacia los ancianos se incorporan literalmente al entorno. La geógrafa Glenda Laws ha demostrado cómo la segregación de los ancianos en bloques construidos ex profeso y desarollos urbanísticos basados en la edad, así como, podríamos decir, las residencias de ancianos y los hospitales geriátricos, ha creado una división entre los ancianos y el resto de la sociedad que es económicamente viable pero no necesariamente positiva desde el punto de vista emocional. Las políticas estatales son cómplices, a sabiendas o no, de la creación de lo que Laws denomina entornos urbanos «edadistas». Esto es importante, ya que reunir a las personas mayores (lo que puede ofrecer menos aislamiento que los hogares individuales, pero no necesariamente menos soledad) patologiza la condición de ser anciano y presupone la homogeneidad entre las personas en función de su edad. Los cuidados en comunidad no son una alternativa si los ancianos viven con necesidades desatendidas y, al mismo tiempo, están aislados de sus familias y redes sociales, pero tiene que haber por fuerza un punto intermedio en el que las personas mayores, con sus experiencias variadas, que pueden implicar o no la soledad, sean consideradas como miembros válidos y relevantes del tejido social.

Las complejidades de la soledad entre las personas mayores

La experiencia de la soledad en la vejez no es ni universal ni inevitable: depende, más bien, de las ideologías dominantes sobre el envejecimiento y la atención social, así como de las

distintas clases de experiencia individual, familiar y social. No puede haber una estandarización del enfoque porque las personas mayores y las que están solas no son una masa homogénea, aunque puedan compartir los rasgos psicosociales de la llamada Generación Silenciosa (los nacidos entre 1925 y 1945, que fueron educados en el trabajo duro y el silencio). Las personas mayores son igual de complejas que cualquier otro grupo generacional que experimente la soledad de forma diferente en función de su riqueza, experiencia psicológica, salud, género, etnia, movilidad, redes familiares y de amigos y de muchas otras variables. Algunas personas mayores tienen conocimientos en el manejo de Internet[385]. Otras tienen una capacidad digital limitada por factores como la enfermedad, sus recursos económicos y capital social o su habilidad para relacionarse con las comunidades en línea. Estas diferencias se pasan por alto si nos centramos en las personas mayores y en la soledad desde una óptica puramente económica, o como parte de una crisis en la atención sanitaria y social.

Como ocurre con la soledad en cualquier punto de inflexión vital, la soledad de las personas mayores se cruza con variables diversas y cambia a lo largo de la vida de una persona y de la propia vejez. Los momentos fugaces de soledad intensa y aterradora que experimentó mi abuela Rose, en los que era consciente de un abismo insalvable entre ella y los demás, no habrían sido equiparables a la soledad crónica que podría experimentar una persona discapacitada pero en su sano juicio que viviese en una granja aislada y con miedo a los intrusos[386]. La soledad entre los ancianos depende, al igual que la soledad en los grupos más jóvenes, de las relaciones y la salud de los individuos en cuestión, de su calidad de vida y su capacidad de adaptación. Es necesaria una gran cantidad de trabajo para entender la soledad como una etapa de la vida, lo que implica que las intervenciones tendrían que empezar antes, en caso de que la soledad en la adolescencia y la juventud fuera, como sugieren algunos estudios, un predictor o indicador de la soledad en la vejez[387].

Ha habido pocos intentos sistemáticos y basados en pruebas de averiguar qué significa la soledad para las personas

mayores. Los investigadores han demostrado sistemáticamente que la idea generalizada es que las personas mayores de las sociedades industrializadas sufren en su inmensa mayoría de mala salud, están aisladas físicamente, son incapaces de trabajar y viven en la pobreza. Sí, muchas personas necesitan apoyo, y la vejez puede ser un periodo de intenso aislamiento y soledad. Pero debemos fijarnos en quiénes *no están solos* y no en quiénes lo están para prepararnos para la vejez como aconsejaban los antiguos griegos. Prestar atención a la ausencia de soledad en la vejez nos permitiría desarrollar intervenciones sanitarias y sociales adecuadas teniendo al mismo tiempo en cuenta las diferencias individuales. Y las comparaciones globales muestran que lo que causa la soledad, incluso entre los ancianos que están enfermos, es el contexto en el que se produce el envejecimiento, el cierre de las opciones disponibles para el individuo. No es, por tanto, el envejecimiento en sí mismo, el cual puede ser una oportunidad para la reflexión y el crecimiento[388].

Está claro que hay factores socioeconómicos en juego, así como ambientales. Los fundamentos del bienestar deben incluir el apoyo en las actividades cotidianas y un hogar seguro y cómodo. Yendo un paso más allá, sin embargo, un principio definitorio es si una sociedad es integradora o está segregada; si ofrece oportunidades de apoyo e integración *con el resto de la sociedad* a sus miembros más mayores y menos móviles. Reunir a los ancianos en una residencia o en un salón de baile puede tener sentido desde el punto de vista económico, pero no aliviará necesariamente el sentimiento de soledad; las experiencias compartidas y las conexiones significativas no se basan exclusivamente en la edad. Uno de los pasos más importantes de cara a desarrollar enfoques individualizados de la soledad en la vejez debe ser un mejor conocimiento de su variabilidad.

El género, por ejemplo, sigue siendo una variable importante en la identificación de la soledad, al igual que en todas las etapas de la vida. Tradicionalmente, y para generaciones anteriores en las que los hombres eran el único sostén económico en los hogares de clase trabajadora, las redes

homosociales o del mismo sexo giraban en torno al trabajo. El trabajo aportaba compañerismo, estatus e ingresos; una de las objeciones dirigidas contra la industrialización en masa es que creó una mentalidad de trabajo a destajo que redujo la capacidad del individuo de sentir orgullo por el «producto final» de una tarea. ¿Podría la jubilación provocar de forma similar sentimientos de pérdida y soledad debido al retiro de las redes sociales y de los medios por los que se refuerza la identidad de género? La pérdida del trabajo y la jubilación son igualmente difíciles para las mujeres mayores. Para algunas mujeres casadas, las identidades de género tienden a agruparse en torno a la familia y las redes de socialización, más que exclusivamente en el empleo remunerado. Sin embargo, las mujeres mayores viudas y solteras se encuentran entre los miembros más pobres de la sociedad, y es poco probable que formen parte de redes familiares extensas. También son más susceptibles de estar aisladas físicamente.

La geografía es importante, así como el sentido de pertenencia. La soledad es mayor en las zonas urbanas desfavorecidas y en las zonas rurales remotas, aunque la intersección de estos problemas ambientales con la edad, el género y el origen étnico requiere más atención[389]. Las diferencias étnicas pueden manifestarse a través del espacio y del lugar y son cruciales en la creación de un sentimiento de carencia. Los estudios sociológicos sobre el uso de los parques infantiles y los espacios comunitarios, por ejemplo, sugieren que a algunos grupos étnicos les resulta más fácil participar y explorar los espacios sociales compartidos que a otros. Un importante lugar de investigación entre las personas mayores podrían ser las bibliotecas públicas. Aunque las autoridades locales han promovido el cierre de bibliotecas a raíz de los recortes sociales de la década de los 2000, éstas han desempeñado durante mucho tiempo un rol cívico al reunir a personas de un amplio espectro social y proporcionar un espacio compartido en el que la comunidad podía desarrollarse. En el siglo XXI existen muy pocos espacios físicos donde la gente pueda reunirse sin pagar por el privilegio de estar allí. En otras palabras, las bibliotecas no proporcionan

sólo libros, por esenciales que éstos sean para el tejido social y para la capacidad de las personas de encontrar compañía a través de la lectura. Así pues, existen razones médicas y sanitarias, además de las morales y educativas, para proteger las bibliotecas[390].

El informe del CentreForum de 2014 sobre «Envejecer solo» recomendaba una serie de intervenciones sociales para evitar que las personas mayores se convirtieran en una carga para el NHS y la asistencia social por el hecho de estar constantemente entrando y saliendo del hospital, teniendo en cuenta que «el apoyo a los servicios adicionales no será fácil en el actual clima financiero». El énfasis debería ponerse en la «voluntad de las personas de todas las edades de participar en su comunidad local», afirmaba el informe, al tiempo que proponía oportunidades formales y estructuradas para la participación grupal a fin de que «la sociedad moderna pueda organizarse para ayudar a combatir la soledad»[391].

Se trata de un momento histórico interesante en el que, por un lado, los gobiernos dan prioridad al individualismo y, por otro, se fomenta un concepto revisado del pensamiento comunitario. El ideal de comunidad priorizado por un Gobierno individualista es uno que reconoce la necesidad de rendir cuentas (que existe en las nociones tradicionales de *communitas)* pero sin que el Gobierno desempeñe un papel activo en ello; es un mero observador y facilitador de la comunidad tal y como la promulgan los demás.

El futuro de los mayores

En este capítulo me he centrado en los enfoques filosóficos y económicos sobre las personas mayores solas, y sigo convencida de que un enfoque históricamente situado y conjunto de la soledad entre las personas mayores, al igual que entre otros grupos sociales, es la única manera de ir más allá del relato de la «soledad como epidemia». Quiero concluir con un análisis del futuro de las personas mayores en la era digital y el papel que pueden desempeñar las redes sociales en el significado de la comunidad. La soledad puede verse afectada a

todos los niveles por la innovación tecnológica, y no es inevitable que la «intimidad a distancia» (término utilizado para describir la circunstancia de muchos millones de personas mayores que viven a cierta distancia de sus familias, pero que se comunican por videollamada o mensajería) sea necesariamente peor que la vida en proximidad, con todas las molestias que ésta puede acarrear. Pero hay un problema en la forma en que se han enmarcado las actitudes de las personas mayores hacia las redes sociales.

En un artículo del *Huffington Post* titulado «The Rise of the Silver Surfer: How Technology Is Enriching the Lives of the Ageing Population», Fran Whittaker-Wood afirmaba que era condescendiente que la gente asumiera que las personas mayores no pueden beneficiarse de las tecnologías digitales, sobre todo las relacionadas con la creación de nuevas redes de socialización que sustituyan a las que están muriendo. Rechazando la noción de «brecha digital», Whittaker-Wood argumentaba que las personas mayores se están conectando a un ritmo más rápido que nunca. Citando una investigación de la Oficina Nacional de Estadística, observaba que el 75% de los adultos mayores de sesenta y cinco años utilizan Internet, y que entre las mujeres de más de setenta y cinco años se refleja un aumento mayor que entre cualquier otro grupo demográfico. Esto refleja el hecho de que «la tecnología puede mejorar significativamente la calidad de vida en la tercera edad y los mayores están empezando a darse cuenta de cómo ésta está cambiando la cara del envejecimiento»[392].

Los términos simplistas de este artículo son ilustrativos en la medida en que analizan la soledad de las personas mayores como una enfermedad en busca de cura. Sí, las tecnologías digitales pueden ofrecer una amplia gama de soluciones para los estilos de vida de las personas mayores, incluyendo las conexiones con la familia y los amigos, los grupos sociales y la accesibilidad a una serie de servicios, como la asistencia médica y las tecnologías. Pero no hay una correlación simple entre la soledad y las tecnologías digitales entre las personas mayores: éstas no proporcionan una solución rápida a su soledad, como tampoco lo hacen entre los jóvenes, ni tampoco

la proporcionan para la falta de conexión física «en la vida real». No resuelven la soledad encarnada ni el deseo de contacto físico como lo haría, por ejemplo, una mascota. Tampoco alivian necesariamente los sentimientos de desconexión que acompañan al duelo y a la viudedad, o la sensación de estar aislados de nuestros iguales. Algunas de las convenciones en torno al uso de las redes sociales, en las que se presentan a los demás determinadas versiones de uno mismo —generalmente imágenes «felices» y retocadas, con conexiones familiares cercanas, seguridad económica, amigos y un hogar armonioso—, podrían incluso incrementar los sentimientos de aislamiento y soledad al provocar comparaciones negativas y una baja autoestima[393]. Las redes sociales y las tecnologías digitales no transforman las relaciones sociales, sino que las reproducen: la forma en que la gente se relaciona en las redes sociales tiende a yuxtaponerse a formas de conexión existentes, reproduciendo patrones y hábitos de interacción previos. Los ancianos solitarios que se sienten socialmente desconectados no se van a sentir más integrados en la vida real por utilizar Facebook.

Para influir positivamente en las intervenciones sanitarias y sociales, para apoyar los objetivos del Gobierno de reducir la soledad en todos los niveles de la sociedad y para garantizar que las personas mayores no se queden atrás, necesitamos desarrollar una comprensión basada en pruebas y en la historia de lo que significa la soledad para los distintos grupos sociales según sus contextos, experiencias y expectativas específicas. Esta cuestión es más compleja que el análisis comparativo entre el Reino Unido y otras naciones, aunque eso sería útil para comprender el impacto de las influencias nacionales y culturales. Lo que se necesita es una comprensión más clara de la arquitectura de la soledad para los ancianos, así como para los adolescentes, los padres y madres solteros, los pobres, las personas sin hogar y cualquier otro grupo vulnerable. Como parte de esta mayor atención a los detalles, tenemos que considerar, como sociedad, la forma en que las palabras adquieren diferentes significados en diferentes momentos y lugares: palabras como «ancianos» y «comunidad», así como

«soledad», «pertenencia» y «hogar».

351. T. J. Holwerda *et al.,* «Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: Results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL)», *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry,* 85 (2012), pp. 135-142; R. S. Wilson *et al.,* «Loneliness and risk of Alzheimer disease», *Archives of General Psychiatry,* 64 (2007), pp. 234-240; W. Moyle *et al.,* «Dementia and loneliness: An Australian perspective», *Journal of Clinical Nursing,* 20 (2011), pp. 1445-1453.

352. K. Holmén y H. Furukawa, «Loneliness, health and social network among elderly people: A follow-up study», *Archives of Gerontology and Geriatrics,* 35 (2002), pp. 261-274.

353. Conversación personal con Karen Bloor, York University, 2018.

354. C. Harrefors, S. Sävenstedt, y K. Axelsson, «Elderly people's perceptions of how they want to be cared for: An interview study with healthy elderly couples in northern Sweden», *Scandinavian Journal of Caring Sciences,* 23 (2009), pp. 353-360.

355. F. Shaw, «Is the ageing population the problem it is made out to be?», *Foresight,* 4 (2002), pp. 4-11.

356. E. Shanas *et al., Old people in three industrialised societies* (London: Routledge, 2017), p. 2.

357. A. Rokach *et al.,* «Cancer patients, their caregivers and coping with loneliness», *Psychology, Health & Medicine,* 18 (2013), pp. 135-144; A. Rokach, «Loneliness in cancer and multiple sclerosis patients», *Psychological Reports,* 94 (2004), pp. 637-648.

358. D. Mintz, «What's in a word: The distancing function of language in medicine», *Journal of Medical Humanities,* 13 (1992), pp. 223-233; M. Rosedale, «Survivor loneliness of women following breast cancer», *Oncology Nursing Forum,* 36 (2009), pp. 175-183.

359. https://www.nhs.uk/Livewell/women60-plus/Pages/Loneliness-in-older-people.aspx, consultado el 8 de marzo de 2018.

360. Ibídem.

361. N. R. Nicholson, «A review of social isolation: An important but under-assessed condition in older adults», *Journal of Primary Prevention,* 33 (2012), pp. 137-152.

362. K. Windle, J. Francis, y C. Coomber, «Preventing loneliness and social isolation: Interventions and outcomes», *Social Care Institute for*

Excellence, 39 (2011); S. Kinsella y F. Murray, «Older people and social isolation: A review of the evidence», *Wirral Council Business and Public Health Intelligence Team* (2015), pp. 1-16.

363. Citado en M. Glauber y M. D. Day, «The unmet need for care: Vulnerability among older adults», *Carsey Research,* 98 (primavera de 2016): https://carsey.unh.edu/publication/vulnerability-older-adults, consultado el 8 de junio de 2018.

364. K. Walters, S. Iliffe, y M Orrell, «An exploration of help-seeking behaviour in older people with unmet needs», *Family Practice,* 18 (2001), pp. 277-282.

365. Ibídem.

366. Commission for Social Care Inspection, *Cutting the cake fairly: CSCI review of eligibility criteria for social care* (London: CSCI, 2008), analizado en A. Vlachantoni *et al.,* «Measuring unmet need for social care amongst older people», *Population Trends,* 145 (2011), pp. 60-76.

367. Vlachantoni *et al.,* «Measuring unmet need».

368. Ibídem.

369. B. Simmonds, *Ageing and the crisis in health and social care* (London: Polity, 2021).

370. J. M. Montepare y M. E. Lachman, «"You're only as old as you feel": Self-perceptions of age, fears of ageing, and life satisfaction from adolescence to old age», *Psychology and Ageing,* 4 (1989), pp. 73-78.

371. H. Yallop, *Age and identity in eighteenth-century England* (London: Routledge, 2016); P. Laslett, *A fresh map of life: The emergence of the Third Age* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1991); P. Thane, *Old age in English history: Past experiences, present issues* (Oxford: Oxford University Press, 2000).

372. Yallop, *Age and identity*.

373. J. Carper, *Stop aging now! The ultimate plan for staying young and reversing the aging process* (London: Harper Collins, 1995).

374. Thane, *Old age in English history,* p. 299.

375. Ibídem, p. 300.

376. Véase, por ejemplo, C. F. Karlsen, *The devil in the shape of a woman: Witchcraft in colonial New England* (New York: Vintage, 1989).

377. F. Bound Alberti, *This mortal coil: The human body in history and culture* (Oxford: Oxford University Press, 2016), Introducción.

378. A. Vickery, «Mutton dressed as lamb? Fashioning age in Georgian England», *Journal of British Studies,* 52 (2013), pp. 858-886.

379. Para una introducción a la bibliografía, véase A. Janssens, «The rise and decline of the male breadwinner family? An overview of the debate», *International Review of Social History,* 42 (1997), pp. 1-23.

380. P. Sharpe, *Adapting to capitalism: Working women in the English economy,* 1700-1850 (Basingstoke: Macmillan, 2000).

381. L. A. Botelho, *Old age and the English poor law, 1500-1700* (Woodbridge: Boydell Press, 2004), p. 137.

382. L. H. Lees, *The solidarities of strangers: The English poor laws and the people,* 1700-1948 (Cambridge: Cambridge University Press, 1998), p. 116.

383. Yallop, *Age and identity,* Introducción.

384. A pesar de encontrarse desfasado, resulta útil el debate contenido en J. Roebuck, «When does old age begin? The evolution of the English definition», *Journal of Social History,* 12 (1979), pp. 416-428.

385. S. L. Gatto y S. H. Tak, «Computer, internet, and e-mail use among older adults: Benefits and barriers», *Educational Gerontology,* 22 (2008), pp. 800-811.

386. G. M. Jones, «Elderly people and domestic crime: Reflections on ageism, sexism, victimology», *The British Journal of Criminology,* 27 (1987), pp. 191-201.

387. J. de Jong-Gierveld, F. Kamphuis, y P. Dykstra, «Old and lonely?», *Comprehensive Gerentology,* 1 (1987), pp. 13-17.

388. Shanas *et al., Old people,* p. 3.

389. C. Victor, S. Scambler y J. Bond, «Social exclusion and social isolation», en C. Victor, S. Scambler y J. Bond (eds), *The social world of older people: Understanding loneliness and social isolation in later life* (Maidenhead: Open University Press, 2009), pp. 168-200.

390. Véase el post en mi blog: http://the-history-girls.blogspot.com/2018/08/the-lifeline-of-libraries-in-age-of.html, consultado el 3 de abril de 2019.

391. J. Kempton y S. Tomlin, *Ageing alone: Loneliness and the «oldest*

old» (London: CentreForum, 2014), p. 7.

392. https://www.huffingtonpost.co.uk/fran-whittakerwood/the-rise-of-the-silversu_b_16255428.html?guccounter=1, consultado el 30 de mayo de 2018.

393. H. Song *et al.,* «Does Facebook make you lonely? A meta analysis», *Computers in Human Behavior,* 36 (2014), pp. 446-452.

CAPÍTULO 7

SIN TECHO Y SIN RAÍCES

Sin un lugar al que llamar «hogar»

Hogar, *sustantivo*.

• Allí donde habita una persona o un animal.

• Lugar de residencia; casa o morada de una persona; la residencia fija de una familia o de una unidad doméstica; la sede de la vida e intereses domésticos.

• Un refugio, un santuario; un lugar o región a la que uno pertenece naturalmente o en el que uno se siente a gusto.

• País o tierra natal de una persona.

Oxford English Dictionary

¿Qué significa «hogar» para ti? Tal vez te evoque imágenes idílicas de familias sonrientes, mesas repletas de comida, carantoñas en el sofá o riñas juguetonas por el mando a distancia. Padres que se reúnen a comer un asado, pasar el rato en cafés con tus seres queridos un domingo. Llegar al aeropuerto y que te recoja un amigo. Tal vez signifique algo distinto. «Hogar» puede sugerir una estructura física, una casa, un piso, una habitación; o algo más grande: una provincia, un país, un continente. Pero el hogar también puede ser un campo de batalla, un espacio de peleas y odio. O un ideal huidizo vinculado a una sensación de seguridad, de pertenencia, que se ha perdido o que nunca se ha experimentado. En el poema de 2017 de Brian Bilston «Refugiados», el hogar es algo que puede ser compartido o no serlo, dependiendo, literalmente, del orden en que se lea la historia[394].

En capítulos anteriores he hablado de infancias y matrimonios solitarios, de la viudedad solitaria y de la vejez solitaria. Todo ello tiene lugar dentro y a través de las disposiciones espaciales del espacio doméstico, ya sea el entorno palaciego del castillo de Windsor o una habitación individual en una residencia de ancianos de Lancaster. Y gran parte de la cultura material de nuestros mundos, es decir, las cosas de las que nos rodeamos, da forma y significado a nuestras vidas y nos proporciona un sentido individual y colectivo de identidad. Continuaré con estos temas en relación con la cultura del consumo, el lenguaje del cuerpo y la soledad en el Capítulo 8.

Pasaré ahora a explorar los significados de la soledad para las personas que no tienen un hogar, definidas como personas sin hogar, y para los refugiados, desplazados de un hogar en busca de otro. Estos dos colectivos tienen en común su vulnerabilidad y el hecho de que sufren la exclusión de los grupos sociales convencionales y las redes de apoyo (figura 7).

El sinhogarismo es un problema creciente en la Gran Bretaña del siglo XXI, al igual que en otros países industrializados. También lo es el desarraigo, como consecuencia de la crisis de los refugiados en Europa[395]. Sin embargo, tanto en el caso del aislamiento padecido por las personas sin hogar como en el de los refugiados, la soledad es uno de los ámbitos olvidados en la política sanitaria y social. Esto se debe, en parte, a que la soledad está poco estudiada, pero también refleja una falta de preocupación más amplia por las complejas necesidades psicológicas de los desplazados, a pesar de que los traumas emocionales y físicos pueden llegar a imposibilitar la vida cotidiana y la integración cultural[396]. Y, sin una idea clara de cómo se construye y experimenta la soledad entre los sin raíces y los sin techo, no puede haber una respuesta conjunta de las instituciones a las experiencias negativas de los refugiados y las personas sin hogar.

Figura 7. Hombre sin hogar en busca de compromiso emocional, además de socorro.
Foto de Matt Collamer en Unsplash.

Hay algo fundamental en la interconexión entre los temas de la identidad nacional, el hogar y la pertenencia que une la falta de techo y el desarraigo como problemas distintivos en la historia y la cultura de la soledad. En este capítulo nos interrogamos acerca de qué puede aportar una comprensión cultural de la soledad a las intervenciones sanitarias y políticas y, a la inversa, qué puede aportar la experiencia de la soledad de las personas sin hogar y los refugiados a nuestra comprensión de ésta en cuanto que cúmulo de emociones del siglo XXI.

Sin techo: el sinhogarismo como problema histórico reciente

El sinhogarismo es un fenómeno nuevo, al menos en la medida en que el término denota la falta de un hogar estable, acompañada de problemas psicológicos, físicos y sociales. El concepto de «sinhogarismo» sólo se empezó a tratar en obras impresas en inglés a partir de 1850, bajo la influencia de la industrialización, la urbanización y la eliminación de los asentamientos informales. Antes del siglo XVII, la falta de

vivienda era rara, en gran parte debido a la naturaleza jerárquica de la sociedad y la ordenación paternalista de las estructuras familiares extensas (entendiendo por «familia» no sólo las relaciones de sangre y las conyugales, sino también incluyendo en la misma a los sirvientes), que hacía que una persona fuera responsable de la vida de otra.

El *Oxford English Dictionary* define el estado de ser *homeless,* sin hogar (antes de que se creara el sustantivo «sinhogarismo»), como «no tener hogar o morada permanente», aunque el término raramente se utilizó antes del siglo XVII[397]. En 1613, el autodenominado «poeta del agua» John Taylor, en *The Eighth Wonder of the World,* hizo la primera referencia al sinhogarismo: «Lo mejor es que se aleje de su comandante Mayne: y de sus tropas de galeotes sin hogar»[398]. El miedo a las tropas sin hogar y a los «hombres sin amo» también destacó en las discusiones acerca de los soldados que volvían a casa después de la batalla[399]. En *Themistocles: The Lover of his Country, A Tragedy* (1729), el autor irlandés Samuel Madden hacía referencia a «un enemigo sin hogar, sin esperanza, sin amigos»[400]. Sin embargo, no fue hasta el siglo XIX cuando se empezó a considerar la falta de vivienda como un problema urbano: en el primer volumen de *Monthly Repository* (1831), Francis Wiggins invitaba a los lectores a «imaginar al muchacho rudamente vestido y desgarbado sin hogar y sin dinero, abriéndose paso por las calles de Filadelfia»[401]. Y en *The Brain and the Nerves: Their Ailments and their Exhaustion,* el médico Thomas Stretch Dowse (que escribió extensamente sobre la omnipresente afección nerviosa del siglo XIX, la «neurastenia») señaló que «si las miles de personas que malgastan su dinero en aparatos galvánicos lo gastaran en los indigentes y los sin hogar pobres de Londres, sería mucho mejor para sus nervios y sus conciencias»[402]. La referencia a la «conciencia» es importante, porque evidencia un cambio en la actitud hacia las personas sin hogar como una mancha en el paisaje moral de la sociedad. Aunque la distinción entre los pobres merecedores y no merecedores había preocupado desde hacía mucho tiempo a los filántropos, el sinhogarismo era culturalmente complejo, y que existiera un escrúpulo caritativo

por parte de los más afortunados enlazaba con la historia mucho más larga de la tradición cristiana de la caridad[403]. Sin embargo, hasta el siglo XX no se produjo un cambio en la representación de las personas sin hogar en tanto que «problema» social y político.

El 16 de noviembre de 1966 se emitió en la BBC1 la obra televisiva *Cathy Come Home* (escrita por Jeremy Sandford y dirigida por Ken Loach)[404]. Su tema principal era el sinhogarismo, un asunto que rara vez se había tratado en los medios de comunicación. La película fue recibida con conmoción por parte del público y fue aclamada por la crítica, debido a lo provocativo del tema en cuestión: la caída en la pobreza y el sinhogarismo de la epónima Cathy y su marido Reg. La obra dio lugar a la creación de una serie de organizaciones benéficas destinadas a apoyar a las personas sin hogar y a campañas políticas para exigir la actuación del Gobierno. La asociación benéfica Shelter para personas sin hogar se creó casualmente unos días después de la emisión de la película, seguida por la organización Crisis al año siguiente. A lo largo de la década de los setenta se reformó gradualmente la política en materia de vivienda, con la aprobación en 1977 de la Housing (Homeless Persons) Act[405], que impuso a los ayuntamientos la obligación legal de alojar a las personas consideradas «prioritarias» y proporcionar asesoramiento y asistencia a todos los demás[406].

A pesar del carácter socialmente reformador de *Cathy Come Home,* y de la expansión de las reformas en materia de vivienda y de asistencia social para prevenir el sinhogarismo y apoyar a las personas sin hogar, durante los años ochenta se produjo un fuerte aumento de los sin hogar en el Reino Unido. La inflación del precio de la vivienda, la venta del parque de vivienda pública, el aumento del desempleo, el incremento de los problemas de salud mental y de drogadicción y la prohibición dirigida a las personas de entre dieciséis y diecisiete años de solicitar ayudas económicas en materia de vivienda derivó en el aumento del número de personas en la calle. En la década de 1980, el sinhogarismo como problema social vinculado a la rápida urbanización se había afianzado

políticamente. En un estudió de la base de datos histórica del *New York Times* desde 1851 hasta 2005, el profesor de Vivienda de la Universidad de Toronto J. David Hulchanski descubrió que el término «sinhogarismo» había sido utilizado en 4.755 artículos, pero que casi el 90% de ellos habían sido publicados en el periodo comprendido entre 1985 y 2005. Antes de 1980 era raro encontrar su uso[407].

En el siglo XXI se ha producido un nuevo aumento en el número de personas sin hogar. Desde 2010, con las drásticas reformas de las prestaciones, el problema se ha agravado. En 2013, más de 112.000 personas fueron declaradas sin hogar sólo en Inglaterra, un aumento del 26% respecto a los cuatro años anteriores. El número de personas que viven en la calle en Londres también creció en el mismo periodo, pero en un 76%, una cantidad de hasta más de 6.000 personas. Los más críticos con esta situación han achacado este aumento a un recorte de 7.000 millones de libras en los subsidios de vivienda, a las reformas en materia de asistencia social y a la falta de viviendas asequibles[408]. Y aquellas personas que duermen en la calle sólo representan una fracción de la población total de personas sin hogar: las mujeres embarazadas, los padres con hijos a su cargo y las personas consideradas «vulnerables» por los ayuntamientos reciben alojamiento, pero temporal. Estos «sin techo ocultos» no son visibles en las calles, sino que habitan en *bed&breakfast* y en las habitaciones libres y los sofás de amigos y familiares. En su inmensa mayoría están atrapados en un ciclo de pobreza, abuso, miseria o dependencia.

En 1981, las Naciones Unidas anunciaron que 1987 sería el Año Internacional de la Vivienda para las Personas sin Hogar, en reconocimiento del hecho de que el sinhogarismo se había convertido en un grave problema internacional. En aquel momento, el término «sinhogarismo» no se utilizaba, en gran parte porque era poco conocido. La condición de sintecho estaba vinculada a la falta de apoyo social y familiar y de conexión con otras personas, que constituyen un componente crítico de lo que aquí se argumenta: el sinhogarismo, con sus vínculos con la depresión y la ansiedad, la soledad, las privaciones, la pobreza y los ciclos de abuso, significa algo más

que la simple falta de vivienda. Aunque esto es lo que suele sugerirse implícitamente en los debates sobre la vivienda —que la falta de hogar es simplemente el estado de no tener una casa— su significado va mucho más allá, incluyendo una incidencia mucho mayor en los problemas de adicción, de salud mental y de soledad.

¿Quiénes son las personas sin hogar?

El sinhogarismo es una cuestión de género y de clase. También está sesgado por factores de edad y vulnerabilidad. Los hombres son más propensos a quedarse sin hogar debido al desempleo o las adicciones; las mujeres, a enfermedades físicas o mentales, o a situaciones de maltrato. Los migrantes y los que carecen de redes de apoyo también son más susceptibles de sucumbir al sinhogarismo; los inmigrantes de Europa del Este constituían el 30% de las personas que dormían en la calle en Londres en 2013[409]. Los jóvenes, especialmente los de dieciséis a veinticuatro años, constituyen el 8% de las personas sin hogar. Muchas personas sin hogar no han recibido una educación formal y han estado bajo la tutela de las autoridades locales o en la cárcel. Por lo tanto, el sinhogarismo afecta en su mayoría a los que menos tienen, y a los que, por ende, se consideran menos productivos para una sociedad individualista y consumista. En un contexto de autopromoción y autorresiliencia, se considera que las personas sin hogar no son contribuidores eficientes de la sociedad. Además, se les niegan abrumadoramente las redes de socialización que proporcionan un sentido de comunidad e identidad (distintas de las forjadas por la privación) o la seguridad.

La ampliamente reconocida fragmentación de la comunidad a través de la búsqueda individual de riqueza en los años ochenta, reforzada por una serie de legislaciones en el siglo XXI, incluida la Localism Act de 2011, que permitió arrendamientos menos seguros y alquileres a precio de mercado (junto a la limitación de las prestaciones por parte del Gobierno), y la Welfare Reform Act, ha exacerbado el problema de las personas sin hogar en el Reino Unido. También ha creado

mayores divisiones entre los que «tienen» y los que «no tienen». En la práctica, esto significa que no sólo está desapareciendo la seguridad física de un hogar como realidad para muchas personas, sino también una serie de servicios asociados, como la ayuda sanitaria y social. Por ejemplo, hasta el 70% de las personas sin hogar tienen algún problema de salud mental (que puede o bien contribuir al sinhogarismo o bien ser su resultado directo) y están atrapados en un ciclo de miseria y dependencia[410].

Dada la magnitud del problema, es comprensible que la soledad sea uno de los aspectos menos estudiados del sinhogarismo. La lucha contra las crisis más inmediatas ha tomado necesariamente la delantera a causa de los recortes presupuestarios. Pero la realidad es que las personas sin hogar, al igual que otros grupos sociales marginados, experimentan la soledad como una desconexión de las diversas formas de contacto y bienestar físico, emocional y social. Y la soledad también puede ser relevante en la gestación del sinhogarismo, ya que éste suele estar vinculado al aislamiento familiar y social. Las personas sin hogar se encuentran entre los miembros más marginados de la sociedad y, mayoritariamente, se entiende que sienten «desconexión, disociación de la sociedad en general y una sensación de abandono y de soledad»[411]. La intersección entre la soledad y el sinhogarismo es especialmente problemática dada la estigmatización de las personas sin hogar y los estereotipos negativos relacionados con sentimientos de «inutilidad, soledad y alienación social, e incluso tendencias suicidas»[412].

Tal vez no resulte sorprendente que las investigaciones sobre las personas sin hogar y los solitarios sugieran una incidencia mayor de la soledad entre las personas sin hogar que en el conjunto de la población en general[413]. En un estudio sobre la soledad entre las personas sin hogar, los investigadores evaluaron cinco factores: 1) malestar emocional (que incluye «el dolor, el desorden interior, la desesperanza y los sentimientos de vacío asociado a la soledad»); 2) inadecuación social y alienación; 3) «crecimiento y descubrimiento», es decir, el potencial de fuerza interior y

confianza en uno mismo que puede surgir a través de la experiencia de la soledad; 4) aislamiento interpersonal (que incluye la ausencia de relaciones estrechas o de una relación romántica principal), y 5) autoalienación: un grado de «desapego de uno mismo que se caracteriza por el entumecimiento, la inmovilización y la negación»[414]. Las personas sin hogar que declaran sentirse solas describen niveles más altos de aislamiento interpersonal y niveles más bajos de «crecimiento y descubrimiento». En la medida en que la población en general no siempre los reconoce ni interactúa con ellos, la capacidad de aislamiento es mayor entre aquellas personas que viven en la calle.

La importancia del «hogar» y de su ausencia

Dada la importancia que la modernidad otorga al hogar y a los interiores domésticos, así como la separación entre el trabajo y el hogar surgida en el siglo XIX y las complejas dinámicas de vergüenza y responsabilidad que se asocian al sinhogarismo, cabe suponer que las personas sin hogar experimentan un tipo de soledad diferente. También podemos esperar que esa experiencia difiera en función de circunstancias como la edad, el género, el origen étnico, la discapacidad, la salud mental y el tiempo de permanencia en la calle. Por ejemplo, las mujeres sin hogar suelen presentar historiales de abuso sexual o físico, tasas más altas de enfermedades mentales, intentos de suicidio más frecuentes y graves problemas de salud[415].

Por lo tanto, el sinhogarismo forma parte de un problema emocional mucho más amplio en el que la soledad juega su papel. Al constatar la falta de investigación sobre las mujeres sin hogar en el Reino Unido en sus justos términos, e igualmente importante, la escasez de estudios que examinen el fenómeno del sinhogarismo desde la perspectiva de las mujeres, un análisis sociológico de Annabel Tomas y Helga Dittmar de la Universidad de Sussex (2007) demostró lo «influyente que es el concepto de “hogar” como lugar de seguridad y protección (en contraposición al concepto menos emocional de “casa”) entre los que están alojados en

condiciones seguras, pero no así entre las personas sin hogar». Del mismo modo, los temas de la seguridad y la protección, asociados al término «hogar» entre las mujeres que contaban con un alojamiento seguro, no estaban presentes entre las que carecían de hogar y que además habían sufrido abusos en la infancia, la adolescencia y la edad adulta.

El punto a tener en cuenta es que el sinhogarismo no es sólo una condición estructural que denota la falta de techo, aunque así es como se tiende a enmarcarlo. En un sentido más profundo, se trata de una experiencia social y emocional caracterizada por la falta de seguridad física y de pertenencia social. Para entender su impacto psicológico, debemos examinar el contexto emocional en el que se produce, en relación con los significados individuales y sociales del hogar y con conceptos relacionados como «familia» y «pertenencia».

Los refugiados y la soledad

A continuación me referiré al estatus particular de los refugiados y los solicitantes de asilo, que están sometidos a un conjunto distinto de presiones políticas, económicas y sociales, así como a una amplia gama de estereotipos, y que son, como las personas sin hogar, un colectivo cada vez más extendido como consecuencia de los conflictos mundiales y el cambio climático[416]. A menudo los adultos y los niños refugiados han sufrido múltiples situaciones traumáticas, que se manifiestan a través de una serie de dolencias psiquiátricas y físicas y de un sentimiento crónico de soledad. Este peligroso estado emocional está vinculado a entornos precarios, desconocidos y con frecuencia hostiles, como el Reino Unido, especialmente tras el referéndum del Brexit de 2016[417]. En un estudio de 2011 sobre las necesidades psiquiátricas de los refugiados, casi el 90% de los encuestados experimentaba una «angustia psicológica» que incluía pena y tristeza al pensar en sus hogares de origen y la soledad derivada de su aislamiento en un nuevo entorno[418]. Los retos de una nueva identidad de refugiado se asociaban con las comparaciones que se hacían entre uno mismo y los demás, de los que uno estaba aislado:

«Cuando miro a mi alrededor, veo a mucha gente que se siente feliz y segura, y pienso: "¿Por qué yo no? ¿Por qué no puedo ser esa persona? ¿Por qué no puedo tener lo que ellos tienen?". Me dan ganas de llorar todo el tiempo»[419].

Esta comparación subjetiva y negativa es común a todas las manifestaciones de la soledad; el reconocimiento de una carencia se basa en una noción de lo que uno quiere, así como de lo que otros pueden tener. Los refugiados también se ven separados de sus hogares y familias, de los entornos familiares y las experiencias sensoriales —vistas, sonidos, olores...— asociados al hogar. La cultura material es crucial en la estructuración de la vida emocional de los individuos (y de la soledad), y la pérdida de estos objetos de identidad, combinada con una falta de reconocimiento comunitario —e incluso, en muchos casos, el ostracismo social—, puede ser devastadora para aquellas personas privadas del sentimiento de pertenencia. Sentirse solo por sentirse «excluido» es algo que se ha vinculado específicamente a los refugiados más jóvenes y a los solicitantes de asilo en particular, que pueden estar alejados de los demás y ser incapaces de entablar nuevas relaciones. La soledad entre estos colectivos puede ser ignorada por los servicios sanitarios y sociales, que tienden a centrarse en el trauma y en consideraciones prácticas en lugar de en el bienestar, la conexión social y la soledad[420].

En un artículo reciente sobre el estado de salud y las necesidades sanitarias de los refugiados sirios de mayor edad en el Líbano, los investigadores exploraron el bienestar mental y físico de los mayores de sesenta años asistidos por la caridad[421]. En la misma línea que los tipos de cambio social que se han trazado en este libro, Jonathan Strong y sus colegas del Centro de Respuesta a Refugiados y Catástrofes de la Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health concluyeron que los refugiados más mayores se enfrentaban a una serie de desventajas específicas asociadas a la edad que se mantenían constantes con independencia de las especificidades del conflicto y el desplazamiento. Los problemas de movilidad y salud pueden llevar a depender de los demás, pero las redes de socialización pueden disminuir con el tiempo, y la autoestima,

vinculada al empleo y las relaciones de etapas vitales anteriores, puede decaer. También existe la desventaja añadida de una existencia económicamente precaria en comparación con las generaciones más jóvenes. En consonancia con el crecimiento global de la población de edad avanzada, debido a la mejora de la salud y la fecundidad y al aumento de la longevidad, la gente espera vivir más tiempo. Así, el mismo tipo de problemas de salud y bienestar que afectan a las personas mayores, incluida la soledad, afectan también a los refugiados. No obstante, hay algunas características específicas de la soledad entre las poblaciones refugiadas que es necesario tener en cuenta.

En primer lugar, en una situación de crisis, ciertos servicios médicos, como el suministro de audífonos para enfermedades asociadas a la edad, no se consideran necesariamente una emergencia social, lo que puede desembocar en que las personas mayores puedan estar aún más aisladas sensorialmente de su entorno y comunidades. Las personas mayores rara vez están incluidas en los servicios ofrecidos a mujeres y niños «vulnerables», y los servicios de salud mental tienden a quedarse atrás con respecto a otros tipos de intervenciones. En situaciones de crisis también se producen efectos negativos en la disponibilidad y el consumo de alimentos, de los que las personas mayores tienden a salir perdiendo con respecto a los más jóvenes, así como consecuencias colaterales en relación con las prácticas culturales en torno a la comida que tienden a fomentar la sociabilidad y la inclusión. Teniendo en cuenta la importancia que tienen la alimentación y las prácticas alrededor de ella en el mantenimiento de la cohesión social y la sensación de bienestar, es fácil imaginar en qué medida la marginación a la hora de comer es perjudicial para ésta última y cómo podría fomentar la soledad.

El informe de Strong y sus colegas también se centró en los ambientes domésticos y la cultura material de la vida cotidiana. Además de los hábitos alimenticios y de consumo fragmentados y fracturados, el alojamiento físico de los refugiados puede ser rudimentario y no estar amueblado.

Alrededor del 26% de los refugiados sirios mayores vivía en tiendas de campaña, y el 11% en edificios públicos, estructuras inacabadas u otros lugares. Aproximadamente, el 40% de ellos también cuidaban de alguien, ya fuera de sus cónyuges o de sus nietos. Y uno de los aspectos menos explorados de la salud y la soledad en el Reino Unido es el aislamiento emocional de los cuidadores, especialmente si el apoyo social es insuficiente[422], ya que las personas mayores suelen hacerse cargo de los cuidados de sus cónyuges y luchan contra las vulnerabilidades relacionadas con el envejecimiento lidiando además con la responsabilidad adicional de cuidar de otros[423].

Además de la vulnerabilidad experimentada por los refugiados mayores en torno a la salud, la estabilidad financiera y la precariedad de las situaciones domésticas, las circunstancias de ser un refugiado producían otros factores estresantes: entre ellos, el echar de menos y preocuparse por los parientes a los que se había dejado atrás en zonas de guerra, el duelo producido por la muerte de seres queridos y el trauma de haber vivido el peligro y haber huido de él. El tipo de existencia rutinaria que podría aportar estabilidad y confort, que incluiría la comida, los olores y los sonidos familiares, también estaba en gran medida ausente. Se informó de estados emocionales negativos como ansiedad (especialmente cuando no había ningún amigo o familiar para dar apoyo en casos de emergencia, tema que también aparece en relación con la soledad de las personas mayores), depresión, sobre todo entre los refugiados de mayor edad y con estudios, y sentimientos de soledad. Strong y sus colaboradores asociaron estos últimos sentimientos con una «mala situación financiera», con las malas condiciones de vida y con el hecho de «carecer de un amigo que pudiera atender al refugiado de más edad si éste enfermaba»[424].

Es significativo que la soledad abarcara una serie de diferentes estados emocionales, en términos similares a la descripción de la soledad como un cúmulo de emociones ofrecida por este libro. Estos sentimientos incluían la tristeza, el insomnio y la sensación de impotencia, característicos de la depresión, junto con la ansiedad por el futuro, así como el

dolor por los miembros de la familia que podrían estar desaparecidos o muertos. Lo que ha identificado este importante estudio sobre los refugiados sirios en relación con la soledad es lo persistente y continua que puede ser ésta entre las poblaciones refugiadas. Además de toda una serie de dificultades sanitarias y sociales, como la de ser aceptados en comunidades nuevas y, a menudo, culturalmente diversas, y de las tradiciones y prácticas que mantienen a los refugiados conectados a la idea del «hogar» (a menudo en contextos de dificultades económicas, médicas y sociales), el impacto de la soledad puede ser tan debilitante como el dolor y el trauma.

Estas percepciones sobre los significados y experiencias de la soledad entre las personas sin hogar y las poblaciones de refugiados, caracterizadas aquí como sin techo y sin raíces, tienen relevancia para el estudio de la soledad como un asunto de política sanitaria y social. En ambos casos es la falta de seguridad asociada a la ausencia de un hogar lo que provoca sentimientos adicionales de soledad, en paralelo a las dificultades para integrarse en la comunidad, ser aceptados y, a menudo, experimentar discapacidades mentales y físicas y precariedad económica. Y la experiencia de la soledad está ligada a una existencia encarnada, relacionada con un sentido emocional de bienestar (y la ausencia de éste) a través del entorno físico y construido.

Como sugieren estos ejemplos, la soledad en tanto que experiencia subjetiva no es sólo un estado mental, sino también uno físico, que produce una serie de reacciones viscerales y corporales que pueden ir desde el miedo y el resentimiento hasta la ira y la tristeza. Los lenguajes corporales de la soledad son complejos, pero no hay razón para que no podamos prestar atención a la lectura del cuerpo para entender dónde se produce la soledad y quién la sufre. La encarnación no sólo tiene que ver con el cuerpo, por supuesto, sino también con el mundo material al que pertenecemos: nuestras experiencias y nuestro compromiso con el mundo siempre están mediados por nuestros cuerpos, así como por las cosas que nos definen: desde la ropa y la vajilla hasta los coches y las alfombras, los objetos dan lugar a significados individuales y

sociales. Este sentido encarnado de la soledad es un tema que se ha descuidado en el estudio de la soledad. Por eso es hora de abordar la materialidad y el cuerpo.

---

394. El poema puede ser leído del derecho y del revés, con un significado distinto según cómo se haga. Véase: https://brianbilston.com/2016/03/23/refugees, consultado el 1 de junio de 2018.

395. https://ec.europa.eu/echo/refugee-crisis, consultado el 4 de abril de 2019.

396. A. Nickerson *et al.,* «Emotion dysregulation mediates the relationship between trauma exposure, post-migration living difficulties and psychological outcomes in traumatized refugees», *Journal of Affective Disorders,* 173 (2015), pp. 185-192.

397. Las siguientes citas están tomadas del *Oxford English Dictionary Online,* «homelessness», cosultado el 1 de octubre de 2017.

398. L. Woodbridge, «The neglected soldier as vagrant, revenger, tyrant slayer in early modern England», en A. L. Beier y P. R. Ocobock (eds.), *Cast out: Vagrancy and homelessness in global and historical perspective* (Athens, OH: Ohio University Press, 2008), pp. 64-87.

399. J. Taylor, *The eighth wonder of the world, or Coriats escape from his supposed drowning* (London: Nicholas Okes, 1613), n. p.

400. http://www.legislation.gov.uk/ukpga/1977/48/contents/enacted.

401. J. Henley, «The homelessness crisis in England: A perfect storm», *The Guardian,* 25 de junio de 2018: https://www.theguardian.com/society/2014/jun/25/homelessness-crisis-england-perfect-storm, consultado el 29 de mayo de 2018.

402. S. Madden, *Themistocles, the lover of his country, a tragedy* (London: R. King, 1729), p. 2.

403. Henley, «The homelessness crisis».

404. F. S. Wiggins, *The monthly repository and library of entertaining knowledge,* vol. 1 (New York: Francis Wiggins, 1831), p. 27.

405. https://www.crisis.org.uk/ending-homelessness/homelessness-knowledge-hub, consultado el 29 de mayo de 2018.

406. T. S. Dowse, *The brain and the nerves: Their ailments and their*

exhaustion (Londres; París; Madrid: Baillière, Tindal and Cox, 1884), p. 134. Véase también M. Gijswijt-Hofstra y R. Porter, *Cultures of neurasthenia from Beard to the First World War* (Amsterdam: Rodopi, 2001).

407. «Homelessness in Canada: Past, Present, Future», conferencia inaugural en el evento Growing Home: Housing and Homelessness en la University of Calgary de Canada, 18 de febrero de 2009.

408. A. Rokach, «Loneliness of the marginalized», *Open Journal of Depression,* 3 (2014), pp. 147-153.

409. A. Bloom, «Review essay: Toward a history of homelessness», *Journal of Urban History,* 31 (2005), pp. 907-917.

410. Rokach, «Loneliness of the marginalized», p. 148.

411. J. Sandford, *Cathy come home* (London: Marion Boyars, 2002); K. Loach, *Cathy come home* (BBC Television, 16 de noviembre de 1966).

412. A. Rokach, «Private lives in public places: Loneliness of the homeless», *Social Indicators Research,* 72 (2005), pp. 99-114.

413. http://www.legislation.gov.uk/ukpga/1977/48/contents/enacted, consultado el 4 de abril de 2019; D. Paget, «"Cathy come home" and "accuracy" in British Television Drama», *New Theatre Quarterly,* 15 (1999), pp. 75-90.

414. Rokach, «Private lives in public places», p. 103.

415. A. Tomas y H. Dittmar, «The experience of homeless women: An exploration of housing histories and the meaning of home», *Housing Studies,* 10 (1995), pp. 493-515.

416. N. Myers, «Environmental refugees: A growing phenomenon of the 21st century», *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences,* 357 (2002), pp. 609-613.

417. T. Piacentini, «Refugee solidarity in the everyday», *Soundings: A Journal of Politics and Culture,* 64 (2016), pp. 57-61.

418. P. J. M. Strijk, B. van Meijel, y C. J. Gamel, «Health and social needs of traumatized refugees and asylum seekers: An exploratory study», *Perspectives in Psychiatric Care,* 47 (2011), pp. 48-55.

419. Ibídem.

420. Ibídem.

421. J. Strong *et al.,* «Health status and health needs of older refugees

from Syria in Lebanon», *Conflict and Health,* 9 (2015), pp. 8-10: https://doi.org/10.1186/s13031-014-0029-ys.

422. E. Gruffydd y J. Randle, «Alzheimer's disease and the psychosocial burden for caregivers», *Community Practitioner,* 79 (2006), pp. 15-18.

423. G. C. Wenger, «Elderly carers: The need for appropriate intervention», *Ageing & Society,* 10 (1990), pp. 197-219.

424. Strong *et al.,* «Health status and health needs», p. 8.

CAPÍTULO 8

ALIMENTAR EL HAMBRE

La materialidad y el cuerpo solitario

> Se siente como algo superficial, y a menudo te dejas arrastrar por una falsa sensación de «no me importa, no tiene importancia», simplemente reprimiendo todos los sentimientos para no tener que enfrentarte al frío. Y al aislamiento, también. Se siente pesado y te hace sentir pequeño, como si estuvieras en medio de un enjambre gigante de puntos naranjas y tú fueras el único azul.
>
> ANÓNIMO, doce años

La soledad puede ser difícil de definir. No tiene un término opuesto; es totalmente subjetiva y se percibe de forma diferente en momentos y lugares distintos, por personas distintas y según la etapa de la vida en la que uno se encuentre. La soledad de los niños es diferente a la de los adultos y a la de cada uno de los individuos y grupos sociales que se tratan en este libro. Además, al desentrañar la soledad, nos comprometemos como investigadores y como seres humanos con la experiencia psicológica, las representaciones del lenguaje y la experiencia encarnada. Mientras que la psicología de la soledad ha sido muy explorada, reforzando la idea de que la soledad es una experiencia mental e individual más que social y física, la experiencia corporal de la soledad se ha descuidado, así como las formas en que el cuerpo solitario se relaciona con el mundo que le rodea. Esto se debe, en parte, a la dificultad de definir, acceder y describir la soledad en cuanto que experiencia física y vivida, una dificultad que se exacerba para los historiadores.

La cultura material de la *solitud,* en cambio, es fácil de

desentrañar: un único cepillo de dientes en el baño, un solo tenedor en la cocina, un solo par de zapatos colocados en el pasillo; los objetos de la soltería no son los mismos que los de la soledad, lo que nos lleva de nuevo a la diferencia entre estar solo y *sentirse* solo. Ha habido exposiciones sobre la cultura material de la solitud, como la exposición en línea del investigador y artista de origen rumano Jean-Lorin Sterian[425]. Por el contrario, la cultura material de la soledad está más olvidada. Y, sin embargo, es fundamental para la experiencia y la comunicación de la soledad. Los nuevos enfoques materialistas de la salud, por ejemplo, utilizan el concepto de «ensamblaje» para describir la situación del cuerpo en una red de «relaciones y afectos» físicos e interpersonales[426]. La soledad, como cualquier otro estado emocional, se define por y a través del principio de encarnación: la experiencia individual es tanto material y física como simbólica y lingüística.

Las prácticas corporales y materiales proporcionan medios fundamentales para la pertenencia (uno de los términos limitados e insatisfactorios que se han propuesto a lo largo de este libro para explicar la problemática ausencia en el lenguaje de un término «opuesto» a la soledad). Los objetos y gestos de la vida cotidiana, de lo heredado y de la identidad cultural, religiosa y étnica son recursos clave en la construcción de la identidad individual y social[427]. Los relatos que nos contamos a nosotros mismos sobre nuestra propia identidad e historia, nuestro lugar en el mundo y nuestras relaciones con los demás —pasadas, presentes y futuras— se estructuran a través de los bienes materiales: alimentos, libros, movimientos, ropa, fotografías, muebles, edificios, objetos decorativos y las cosas efímeras del día a día. Junto con las narrativas verbales y los gestos, a los que volveré, los objetos materiales son el medio a través del cual estructuramos nuestro mundo físico y mental y comunicamos nuestras experiencias emocionales a nosotros mismos y a los demás.

En la medida en que los objetos materiales cuentan historias sobre quiénes somos y dónde estamos en el mundo, son especialmente importantes para expresar sentido cuando otros aspectos de nosotros mismos y de nuestras identidades están

aislados y a la deriva, como en el caso de los refugiados y los inmigrantes, por ejemplo. En palabras de un experto académico, estar desplazado «cambia por definición la relación de uno con el mundo material al que pertenece», con «el mundo de los lugares, las cosas y las otras personas»[428]. Hay estudios acerca de los recuerdos ligados a la comida entre las mujeres menonitas refugiadas en los años veinte y cuarenta que han identificado relatos sobre la identidad y la noción de uno mismo en torno a la comida y la cocina formados en relación a los temas más amplios y heredados del hambre y las privaciones[429]. Es especialmente interesante que los neurocientíficos John Cacioppo y Patrick William hayan comparado la soledad con una especie de hambre, una señal de que se necesita algo para la supervivencia del individuo o la tribu[430]. La imagen de un hambre corporal no sólo es coherente con el carácter físico de la experiencia vivida, sino también con la cultura material de los alimentos y las prácticas de vida que rodean al cuerpo individual y nos ayudan a dar sentido a la experiencia social. Esto lo podemos ver en la película de la artista Daria Martin *Un artista del hambre,* basada en el cuento de Franz Kafka del mismo nombre, de 1922.

El relato de Kafka exploraba los temas habituales del autor: la muerte, el arte, el sufrimiento y el aislamiento. El artista epónimo se mata de hambre durante cuarenta días —en múltiples ocasiones— en el contexto de un interés decreciente por parte del público. La película de Martin representa el último de esos ciclos, con una respuesta empática del espectador dirigida través de una cuidadosa elección de la música, la iluminación y los ángulos que aluden al cuerpo sensorial: las mejillas ahuecadas del artista, los pozos tristes de sus ojos, el zumbido de sus oídos, el latido del corazón que se convierte en un reloj que marca el tiempo.

La mayoría de los análisis de *Un artista del hambre* se centran en lo que nos dice sobre el espectáculo de los artistas del hambre en la vida real en la Europa y América del siglo XIX (que posteriormente sirvieron de inspiración al ilusionista americano David Blaine), o en el papel del artista, engullido por la sociedad[431]. Pero me interesa más bien lo que nos dice

sobre la soledad encarnada y el cuerpo solitario en el mundo material. Los espectadores comen y beben y se divierten, actuando juntos mientras el artista está solo. En contraste con los colores apagados del artista, el público está impregnado de color, sus bocas son lascivas y sus ojos vidriosos. En la película de Martin se nos recuerda la naturaleza sensorial de la pertenencia encarnada, así como, por extensión, la ausencia de ese sentimiento en el caso de la soledad. Hacia el final, el artista del hambre no puede hablar ni oír bien, no puede participar a través de los sentidos; su cuerpo está retraído, aislado, en contacto únicamente con telas ásperas y paja seca.

Al artista del hambre se le niega la humanidad de la pertenencia. No sólo está hambriento de comida, sino de contacto humano: comer con los demás es sólo uno de los muchos rituales de unión que nos permiten sentirnos parte de la sociedad. No son sólo los barrotes de la jaula los que alejan al artista del hambre de la esfera del otro, sino también su sensación de desconexión interiorizada. El único momento salvífico de humanidad es cuando una joven se acerca a la jaula y extiende su mano para tocar al artista. El tacto, el más olvidado de los sentidos cuando se trata de emociones, proporciona un momento de esperanza y conexión, literal y simbólica, que es con todo demasiado fugaz. Finalmente, la figura esquelética, cada vez más separada del ámbito de lo humano, se desliza bajo un lecho de paja, antes de transformarse en una elegante pantera negra.

El artista del hambre no es solitario, sino que se siente solo; su encarcelamiento psicológico es tan manifiesto como su separación física. La soledad del artista al que se mira, pero nunca se *ve,* se transmite a través de la ropa informe, los gestos abatidos, el retiro físico y emocional del mundo humano. La gente mira al artista, pero no le ven «a él»: ven el cuerpo como objeto, como espectáculo. La mirada empática necesaria para la pertenencia social está ausente. La soledad puede ser una prisión, cuando no es deseada; puede darse tanto en el aislamiento social como en medio de una multitud. La película de Martin nos hace reflexionar sobre la colocación del cuerpo individual, vivido, en relación con los demás, y sobre las

diferentes miradas en las que puede situarse el cuerpo solitario. «Siempre quise que admiraras mi ayuno», le dice el artista al empresario al final. No ha sido admirado; ha sido objeto de desprecio, de burla, de lástima y, lo que es más grave, de indiferencia.

Sin embargo, el compromiso del individuo con el mundo social y material deja necesariamente huellas. En este capítulo se analiza cómo podemos entender el impacto físico y la experiencia de la soledad. En primer lugar, en la medida en que produce distintos sentimientos emocionales, y porque esos sentimientos son comunicados a los demás a través del lenguaje del cuerpo. Y, en segundo lugar, a través de las formas en que la experiencia encarnada tiene lugar en el ámbito de la cultura material. Los objetos de los que nos rodeamos, así como los cuerpos que habitamos, son fundamentales para entender la soledad como una forma de hambre. Y es especialmente importante volver a poner el cuerpo en el centro de los debates sobre la soledad en el Occidente neurocéntrico.

La medicina moderna y las intervenciones sanitarias consideran la soledad como una aflicción mental; en parte, esto se debe a que la soledad patologizada tiende a estar vinculada a la depresión, la ansiedad y la baja autoestima. La separación de lo emocional del ámbito de lo mental es producto de las clasificaciones científicas del siglo XIX[432]. Pero la soledad causa enfermedades tanto del cuerpo como de la mente. Y es una experiencia física, vivida, que nos conecta con el mundo material y con el mundo de los demás. Nuestras conexiones con ese mundo material son siempre emocionales; no tienen por qué estar vinculadas al consumismo y los excesos, aunque a menudo lo están en el Occidente mercantilizado, algo que a su vez se ha asociado con el aumento de la soledad. Por lo tanto, antes de pasar al lenguaje del cuerpo, quiero explorar la relación entre la soledad y la cultura material.

La soledad y el mundo material

En el siglo XXI, el consumismo desenfrenado y el materialismo

han sido citados como síntomas de un individualismo excesivo, y se los ha culpado de una serie de males sociales. Psicólogos y neurocientíficos, como Monika Bauer, de la Universidad de Duke, han llegado a la conclusión de que las «personas materialistas» (aunque la definición es sin duda problemática) son más infelices que sus homólogos menos materialistas[433]. Se cree que los valores materialistas perjudican la conexión social y disminuyen la capacidad del individuo para satisfacer sus necesidades de intimidad y cercanía. El insaciable proceso de demanda adquisitiva y consumo de bienes, y la subsiguiente necesidad de bienes más numerosos y distintos —sin que esta necesidad se vea satisfecha—, ha sido identificado como un «círculo vicioso» de consumo que afecta a muchos niveles de la sociedad, incluidos los adolescentes que buscan la aprobación de sus iguales y las personas económicamente desfavorecidas[434]. En consecuencia, las personas materialistas pueden ser consideradas egocéntricas, egoístas y menos adaptadas socialmente[435]. Los vínculos entre el consumo materialista y el individualismo están claros e indican una tendencia a definirse a uno mismo en relación con lo que uno posee, y, normalmente, en competencia más que en colaboración con otros.

En este contexto, existe un creciente corpus literario sobre los vínculos entre la cultura material y el bienestar. Sin embargo, hay menos información sobre la relación específica entre la soledad y la cultura material[436]. La soledad podría, de hecho, aumentar el materialismo, en lugar de ser considerada únicamente como su producto: se ha establecido un vínculo crítico entre la soledad y el materialismo, que funciona de forma cíclica. Esto viene a significar que cuantos más bienes de consumo anhelen y adquieran las personas, menos necesidad aparente tienen de conexión social, y, sin embargo, cuanta menos conexión experimentan, más desean los bienes de consumo. Este modelo presupone una necesidad básica de «relación» y conexión entre las personas; una necesidad que puede provocar que los bienes materiales sustituyan a las relaciones humanas[437].

Como he argumentado en otro punto de este libro, no es

necesario adoptar un enfoque biológico reduccionista de la psique humana para apreciar la base históricamente importante de la conectividad social, o del «individuo en la sociedad». Recordemos, por ejemplo, el *Ensayo sobre el hombre* (1734) del poeta Alexander Pope, que explora los fundamentos del individuo y la sociedad en relación con Dios, y que, en consonancia con muchos otros escritores en una época de cortesía y urbanidad, consideraba que: «El amor propio y el social son el mismo»[438]. La cooperación mutua entre individuos en sociedad es uno de los muchos aspectos del siglo XVIII que se desvaneció con el auge del individualismo.

Lo que sugieren los estudios sociológicos sobre la soledad en el siglo XXI es que las comodidades y compensaciones materiales —mucho más numerosas y accesibles hoy en día que en la época de Pope— podrían sustituir a las relaciones humanas satisfactorias, aunque sólo fuera de forma temporal. Además, es más frecuente entre las personas solitarias antropomorfizar objetos (y compañeros no humanos) y ver rostros y expresiones emocionales en los objetos materiales[439]. Esto recuerda al comportamiento de Chuck Noland (interpretado por Tom Hanks) en *Náufrago*. Abandonado en una isla desierta, un Noland herido deja una huella ensangrentada en una pelota de voleibol que echa a un lado. Más tarde, en un momento de reflexión y —se da a entender— de soledad, se humedece un dedo con la lengua y lo utiliza para dibujar unos ojos, una nariz y una boca en el balón, al que dota de tronco colocándolo sobre una roca. «Wilson» se convierte en su principal compañero.

En la medida en que las comodidades y compensaciones materiales suelen estar más fácilmente disponibles que las relaciones humanas satisfactorias, también pueden sustituir la falta de éstas. En psicología, este enfoque coincide con la teoría del apego, según la cual las experiencias de la primera infancia (incluida la incapacidad de conectar con un cuidador humano) pueden conducir a una posterior dependencia de los objetos materiales[440]. Sin embargo, los objetos materiales tienden a proporcionar sólo una satisfacción a corto plazo, lo que refuerza el afán de acumulación que condujo al consumismo en

primer lugar.

Al principio de este libro sugerí que la soledad se entiende mejor como un cúmulo de emociones que como un estado único, y que reúne una serie de estados emocionales dispares y a menudo contradictorios en un todo coherente. En el ámbito de la cultura material, podemos ver los estados emocionales ligados a la soledad —como el deseo, los celos, el resentimiento y la decepción— reproducidos en el ciclo del materialismo adquisitivo. Existe una extensa producción sociológica y psicológica sobre las emociones del consumidor, y no es mi intención reproducirla aquí. Lo que sí es relevante para los propósitos de esta discusión es que emociones como la ansiedad, los celos y el deseo son el blanco de la industria publicitaria y que el ciclo de las emociones de los consumidores puede virar rápidamente del deseo adquisitivo a la decepción una vez que se ha obtenido un objeto material[441]. La «llama del deseo» del consumismo, al igual que la pasión del amor codiciado, se representa como difícil de apagar[442].

Reconozco que se puede abusar del término «consumismo», y que es difícil definir una noción de consumismo «excesivo» (sobre todo cuando la cultura material en su conjunto es parte integral de la definición del yo y del grupo social). Hay pruebas de que cuando alguien percibe soledad, puede aumentar el gasto de dinero en objetos, y que la soledad no se satisface, sino que aumenta con los hábitos de compra de una persona. La «terapia de compras», por esta razón, ha sido identificada como un patrón y un comportamiento asociados a la soledad en el siglo XXI (figura 8)[443].

Figura 8. Consumir pasiones: ¿el materialismo nos hace sentir solos?
iStock.com/AndreyPopov.

Sin embargo, el consumo también puede tener lugar en la búsqueda de cohesión social, más que en la representación individual. Mientras que la búsqueda de objetos materiales para reforzar la identidad social tiende a ser asociada con la cultura juvenil, también es evidente en los grupos de inmigrantes, que pueden recurrir a las posesiones materiales para cimentar o celebrar las raíces y la herencia compartidas. Y es notable entre los ancianos, para los que el aflojamiento concomitante de la piel y los lazos sociales provoca un anhelo de pertenencia, de tener conexiones significativas, que puede ir vinculado a objetos materiales específicos. En un artículo publicado en el *Journal of Ageing Studies,* el profesor de antropología Robert Rubinstein exploró la importancia de los objetos personales para las personas mayores, reforzando la opinión de que la teoría de las «relaciones objetuales» no sólo está relacionada con el desarrollo psicosocial de un individuo cuando es niño, sino que da forma y envuelve toda su vida, ya que «las posesiones materiales valiosas [...] actúan como signos del yo que son esenciales por derecho propio para su cultivo continuado»[444]. La creación del yo es, al fin y al cabo, un proceso en constante desarrollo; ¿por qué no iba a continuar

hasta entrada la vejez?

En la medida en que en Occidente las personas mayores se caracterizan por la disminución de sus vínculos sociales (como resultado de la muerte de amigos y familiares, la separación geográfica de los seres queridos o la enfermedad mental y física), los objetos materiales a través de los cuales sus yoes se preservan y se perpetúan tienden a estar ligados a otras personas: a la «familia» y la herencia, cuestiones que siguen dando sentido a la vida de un individuo más allá del aquí y ahora. Los objetos materiales sirven para preservar y transmitir la comunidad; no sólo la relación individual con los demás, mediante los regalos, por ejemplo, sino también a través de los objetos que pasan de generación en generación, como las antigüedades y las reliquias[445]. La adquisición, el cuidado y la transferencia de estos objetos, además, confieren un papel y una responsabilidad especiales a su poseedor, situándolo en un contexto social e histórico más amplio y proveyéndolo tal vez también de una fuente adicional de significado y conexión. La cultura material proporciona a los individuos, por tanto, un «código sociocultural» compartido de pertenencia, así como significados internos e individualistas que pueden evitar, o por el contrario estructurar, los sentimientos de soledad[446].

La soledad y el cuerpo

Los objetos no existen en el vacío, sino que están vinculados al individuo y a la comunidad a través de las emociones y de los cuerpos físicos de sus usuarios. Lo que me parece interesante de la relación entre los objetos, las emociones y el yo físico es el modo en que los comportamientos en torno a los objetos dan pistas sobre los estados emocionales, incluida la soledad. Un ejemplo de ello, especialmente relevante para las personas mayores, se encuentra en libro *El lenguaje del cuerpo,* del escritor estadounidense Julius Fast. Fast explora el caso de una anciana que se enfrenta a la posibilidad de ser ingresada en una residencia[447]. En un apartado titulado «El cuerpo es el mensaje», Fast describe cómo el sujeto en cuestión, la «tía Grace», se mantenía callada en las discusiones familiares, no

queriendo opinar sobre si debían ingresarla en una residencia, ya que no quería ser una carga para nadie. En cambio, «se sentaba en medio del grupo familiar, acariciando su collar y asintiendo, cogiendo un pequeño pisapapeles de alabastro y palpándolo, deslizando la mano por el terciopelo del diván y tocando la talla de madera». Cuando la familia no fue capaz de tomar una decisión, finalmente tomaron nota de lo que estaba haciendo la tía Grace: «La tía Grace había empezado a acariciar desde que empezó a vivir sola. Tocaba y mimaba todo lo que estaba a su alcance. Toda la familia lo sabía, pero no fue hasta ese momento cuando, uno por uno, todos se dieron cuenta de lo que significaban sus caricias. Les estaba diciendo, en lenguaje corporal: «Me siento sola. Estoy hambrienta de compañía. ¡Ayudadme!»[448].

Esta historia de la tía Grace me recordó a mi abuela Rose. Aunque no parecía ser consciente de su apariencia física cuando experimentaba un episodio de demencia intenso, era muy importante para ella, en los momentos de lucidez, que su pelo estuviera arreglado correctamente. Su cepillo para el pelo reposaba orgulloso en su mesita de noche, aunque raramente lo utilizara (en las ocasiones en que la visitaba una peluquera, ésta, por supuesto, usaba su propio equipo). Pero eso no importaba; el cepillo, junto con una lata de galletas, constituían para mi abuela los vínculos materiales con la identidad social y psicológica de toda una vida. El aseo físico nos recuerda nuestro compromiso emocional con el mundo, el yo social que presentamos y afirmamos a través de la interacción diaria. Mi abuela Rose ganó concursos de belleza durante toda su vida; estar arreglada era fundamental para su sentido de sí misma y sus conexiones con los demás. Esto quedaba patente en la forma en que se movía, en la forma en que se maquillaba; incluyendo, para nuestra vergüenza general, el vestido veraniego amarillo y el sombrero a juego que se puso para sentarse en una orilla enlodada y observar a mi hermano pescar. (Estoy segura de que en esa excepcional visita a Gales mi abuela, urbanita como era, había esperado un ambiente más cercano a la regata de Henley.) En relación con la soledad de la abuela Rose en esos momentos de lucidez, me

pregunto ahora por ese cepillo de pelo: si la conectaba, acaso, con tiempos en los que estaba más integrada en las redes sociales y familiares, y si esos recuerdos la hacían sentirse más o menos sola.

Hay numerosos ejemplos históricos y contemporáneos de la soledad representada en y a través del cuerpo, en relación con los objetos materiales, así como con el paisaje y el entorno construido. La soledad, como estado emocional, se detona a través de experiencias sensoriales, de recuerdos y de la sensación de pérdida, en muchos casos, por lo que ya no se posee. La soledad puede servir de puente entre un mundo y otro, pasando de compañera a verdugo, de sombra a dolor. Cuando la reina Victoria se sentía sola por su marido Alberto, por ejemplo, la soledad era a la vez una presencia constante y un visitante ocasional, desencadenada por momentos de tristeza y nostalgia. El 3 de junio de 1862, unos seis meses después de enviudar, Victoria describió en sus diarios cómo se sentía de regreso a Windsor, la residencia real principal, donde Alberto había muerto:

> Pobre y triste Windsor, que estaba en su verdor de verano, y todo como en la época de Ascot en años anteriores. ¡Qué contraste! [...] conduje con Alice [la segunda hija de la reina Victoria] hasta Frogmore, que está en tal belleza, completamente lleno de flores, azaleas, rododendros, seringas, etc.; y el aire está muy perfumado. ¡Oh! cómo me trajo de vuelta el recuerdo de los felices, felices días de antaño e hizo que mi corazón enfermase en mi interior. La sensación de mi soledad y desolación me abruma[449].

El compromiso sensorial de Victoria con el mundo físico a través del cual recordaba a Alberto era tal vez inigualable; la monarca estaba rodeada de bustos, moldes de su mano, fotografías e «innumerables» monumentos y recuerdos[450]. Como un reflejo de la producción masiva de artículos conmemorativos a nivel nacional (placas y bustos, platos y pañuelos y cualquier otro artículo imaginable destinado a las masas), Victoria conservó las habitaciones de Alberto en las residencias reales de Windsor (donde había muerto), Osborne y Balmoral, así como los regalos que ella y Alberto se habían

intercambiado, desde el primer ramo de flores que él le había entregado hasta su corona nupcial. Encargó bustos y estatuas, envió paquetes con pelo y pañuelos de Alberto a sus hijos e inició la costumbre de vestirse de negro que mantendría durante el resto de su vida[451]. Victoria amuebló su casa y su entorno con una compleja arquitectura de la soledad tras la muerte de Alberto, y se dirigía a los objetos materiales como si albergaran su espíritu. Esto incluía la miniatura de marfil que guardaba en su bolsillo y un relicario que abría para revelar su imagen cuando quería compartir con él algún aspecto de su experiencia, por ejemplo, una vista especialmente bella[452]. También encargó un mausoleo real en Frogmore, al que regresaba una y otra vez en señal de duelo:

> Por la tarde conduje con Louise hasta el amado mausoleo, ¡donde me sentí tranquila y en paz! Había un reposo tan bendito allí, y siempre puedo tomar conciencia de las benditas regiones en las que mi querido habita ahora y donde yo también anhelo estar, lejos de las luchas, la ira, el abuso y las malas pasiones de este mundo[453].

«Gracias a Dios», escribió más tarde en su diario, «siento cada vez más que mi amado está *en todas partes,* no sólo allí»[454]. ¿Y cómo no iba a estar presente Alberto, estando como estaba rodeada de tantos recuerdos suyos?

Las prácticas de duelo victorianas son diferentes a las que existen en la Gran Bretaña del siglo XXI. Sin embargo, tanto en el matrimonio como en la viudedad, los objetos materiales eran capaces de narrar la soledad y la infelicidad, del mismo modo que podían representar el amor y la compañía a través de los regalos y la conmemoración. En la década de 1990 trabajé con exhaustividad acerca de las disputas matrimoniales en los siglos XVII y XVIII, cuando los tribunales eclesiásticos se encargaban de supervisar las leyes matrimoniales. En el momento en el que se desarrollaba mi investigación, la mayoría de los historiadores se centraban en el hecho de que a partir del siglo XVIII la vida emocional se había vuelto más sofisticada y matizada con respecto al matrimonio y otras áreas de la cultura civilizada (un declive en los deportes de sangre y

las exhibiciones teatrales de castigo, por ejemplo). Mi trabajo, que reunía perspectivas sociológicas y antropológicas sobre el matrimonio, se centraba en cómo el amor y la ira se plasmaban en los espacios domésticos del hogar, lo que venía a significar que la cultura material de la casa, desde los cubiertos hasta las camas, desde las natillas hasta las chimeneas, se convertía en símbolos de amor u odio en el contexto doméstico[455]. Cuando se le negaba el acceso a los bienes materiales a una mujer, ésta lo vivía como una negación de la comunidad matrimonial y de la conducta esperable de un marido, lo que refleja una intimidad doméstica entre marido y mujer que iba mucho más allá del lecho conyugal. Ese trabajo está siendo redescubierto, ya que las relaciones entre las emociones y la cultura material están recibiendo más atención histórica[456].

Ya se trate de una princesa o de un mendigo, tanto en el siglo XXI como en el XVII el compromiso individual con los objetos materiales y el entorno físico ilumina gran parte del mundo emocional de una persona, sus relaciones sociales y el equilibrio de poder que existe entre éstos. Es más difícil rastrear la soledad en las culturas materiales del pasado, sobre todo porque la soledad no se convierte en una entidad lingüística hasta finales del siglo XVIII. Anteriormente, el término «intimidad» denotaba el estado de estar solo en lugar de una carencia emocional. En *A Sociology of Religious Emotion* (2010), Ole Riis y Linda Woodhead muestran hasta qué punto las modificaciones corporales (como el ayuno, la gesticulación o el baile), además de la estimulación sensorial (a través, por ejemplo, de tambores o sabores y olores fuertes), han sido durante mucho tiempo comunes en las manifestaciones sociales de la religión, pero no necesariamente en la comunión privada y en solitario con Dios[457]. La solitud religiosa era «una relación privada» entre el individuo y Dios, más que una parte integrante de una relación compleja entre el individuo, los objetos y símbolos materiales y los grupos sociales[458].

Lo que el compromiso emocional con los objetos podría revelar sobre las intersecciones entre soledad y solitud no es exclusivo de los contextos religiosos. Sería interesante comparar la soledad encarnada a lo largo del tiempo, o entre

diferentes culturas, con el objetivo de detectar posibles cambios en la interacción de un individuo con los bienes materiales en relación con la soledad. Aquí se podrían mencionar cuestiones como la antropomorfización de los bienes materiales y el uso de la terapia de animales en sustitución de la compañía humana. Muchos estudios muestran que las terapias centradas en los animales no sólo son importantes para facilitar conexiones emocionales a las personas mayores, sino también para fomentar las relaciones entre humanos: las mascotas proporcionan algo de lo que hablar, así como una excusa y una oportunidad para salir al mundo. Una investigación sobre las experiencias de los mayores que viven en residencias concluyó que una sola interacción con un animal doméstico una vez a la semana había sido suficiente para reducir significativamente la soledad[459]. En algunos casos en los que no es posible tener animales de compañía se han introducido perros robóticos, con resultados positivos[460]. La introducción de animales de compañía en las residencias podría ayudar a aliviar la soledad de las personas mayores[461].

Cuerpos solitarios

Es imposible percibir o experimentar el yo sin un cuerpo que piense, sienta y crea. Independientemente de cómo nuestros cuerpos puedan ser observados —y no sólo en nuestras mentes, sino según la ciencia, la medicina y la teología—, éstos son el punto de encuentro entre el yo y el mundo[462]. Las emociones son también un punto de mediación entre las experiencias mentales y las físicas, organizadas en relatos y recuerdos que se transmiten de generación en generación, y se integran en las estructuras físicas y en el mundo de las cosas. El lenguaje del cuerpo, que cumple funciones como la representación de las emociones o la comunicación de la herencia genética, los hábitos y los comportamientos, es por tanto fundamental para la comprensión de la soledad.

En otros capítulos he explorado las formas en que la soledad se ha representado como una aflicción física y emocional, así

como un estado emocional. Las aproximaciones a la soledad tienden a centrarse en la mente, ya sea en términos de conservación y promoción de la salud mental o a través de la presunción de que la «mente» debe ser priorizada sobre la «materia» para obligarse a hacer ejercicio, a socializar, etc. (el eslogan de 1988 de la empresa de ropa deportiva Nike, «Just do it», es un ejemplo de ello)[463]. Ésta tal vez sea una posición comprensible en la medicina moderna si tenemos en cuenta el énfasis que se ha puesto en el siglo XXI en considerar las emociones como estados psicológicos. Sin embargo, la soledad es tanto física como mental. No sólo tiene efectos físicos negativos, como la mayor incidencia de derrames cerebrales y enfermedades cardíacas que es fuente de tanta preocupación económica entre una población que envejece[464], sino que es también una experiencia sentida que se vincula con otros estados emocionales encarnados e intensamente viscerales, como la tristeza, los celos, la ira y el resentimiento.

Al atender a la soledad principalmente como una condición mental asociada a la depresión, la ansiedad y otros estados patologizados, la medicina occidental moderna atiende a la mente (o al cerebro, en un sentido biomédico estricto), en lugar de al cuerpo. Las razones por las que la medicina alopática separa la mente y el cuerpo de esta manera tienen sus raíces en el desarrollo filosófico y práctico del campo de la medicina científica desde el siglo XIX[465]. Hoy en día se hace poco hincapié en la prevención médica de la soledad, aunque existe una larga historia premoderna de intentos médicos de ver el exceso de solitud como una afección del cuerpo en su totalidad y no como una aflicción psicológica. Además, dado que la soledad puede ir asociada a la depresión, hoy en día es tratada de forma parcial mediante antidepresivos, ya sea como tratamiento autónomo o combinado con terapia. Algunos médicos sugieren otras formas de tratamiento, como el ejercicio, las dietas, la acupuntura, etc., pero estas actividades corporales son un recurso secundario, que tiene por objetivo reintegrar al individuo en hábitos sociales saludables. Esto dista mucho del desarrollo de un enfoque holístico significativo —o incluso de una red de socialización necesariamente

relevante—, ya que las conexiones sociales forzadas (como puede ser la prescripción de salir y ver a más gente) tienden a no ser sostenibles[466]. Para prevenir la soledad son necesarias conexiones significativas basadas en el entendimiento compartido, incluso si esas conexiones se establecen con un gato o un perro en lugar de con otro humano[467]. Pasar tiempo con personas de las que uno está alejado emocionalmente puede generar incluso más sentimiento de soledad que el estar solo. Por el contrario, se dice que acariciar animales aumenta las hormonas del placer y reduce el estrés tanto como un gesto afectuoso de un amigo o un ser querido[468].

Alimentando el hambre

La terminología sobre el hecho de sentirse solo estando entre otras personas, o «solo entre la multitud», es notablemente similar al lenguaje utilizado en los programas de abuso de sustancias y rehabilitación cuando la alienación social es común. Los síntomas físicos descritos por el profesor de medicina preventiva Steve Sussman en relación con la dependencia, el síndrome de abstinencia y la rehabilitación incluyen una sensación de «incomodidad en la [propia] piel» y un deseo de comer o beber para aliviar esa sensación desagradable[469]. Curiosamente, en relación con el cúmulo de emociones vinculadas al estado de soledad, la comida o la bebida suelen ser utilizadas como metáforas, símbolos y muestras prácticas para aliviar y reconfortar al individuo y al cuerpo colectivo. El neurocientífico John Cacioppo, que comparó la soledad con un «contagio» psicológico que puede propagarse entre los individuos, también se refirió a la soledad como un «hambre» interna. Esto se debe a que, desde el enfoque socio-neurológico de Cacioppo, la «desconexión de los demás» se considera como «una circunstancia potencialmente mortal [a partir de la cual] la soledad evolucionó como un indicio para cambiar de comportamiento, de forma muy parecida al hambre, la sed o el dolor físico»[470]. La organización benéfica de salud mental Mind utiliza la misma metáfora cuando aconseja a la gente cómo superar la soledad: «Puede

ser de ayuda pensar que sentirse solo es como sentir hambre. Así como el cuerpo utiliza el hambre para indicarle que necesita comida, la soledad es una forma que tiene el cuerpo de decirte que necesitas más contacto social». La sugerencia implícita es que, del mismo modo que podemos alimentar a un cuerpo hambriento con comida, conocer a «más o diferentes personas» satisface el hambre de la soledad[471].

Además de la comida, otra metáfora frecuente para hablar de la soledad (y apaciguarla) es la temperatura: frío y calor, en sentido literal y figurado. Y la soledad es fría. La psiquiatra alemana Frieda Fromm-Reichmann, contemporánea de Sigmund Freud, fue una de las primeras en identificar la soledad como una condición mental patológica. En un ensayo de 1959 relató cómo una mujer que sufría una depresión esquizofrénica había exclamado: «No sé por qué la gente piensa que el infierno es un lugar donde hay calor y en el que arden fuegos. Eso no es el infierno. El infierno es si estás congelado en un bloque de hielo. Ahí es donde he estado»[472].

Por el contrario, el calor físico tiene un efecto compensatorio físico y simbólico cuando una persona se siente desconectada de los demás y sola. Los baños calientes no afectan a la sensación de calor interior que siente una persona cuando ya está conectada con su familia y amigos, pero marcan una diferencia física y psicológica para las personas aisladas[473]. Como si se tratara de un reflejo de la falta de calor social, se ha descubierto que las personas solitarias demuestran un mayor deseo de comida y bebida caliente, así como de bañarse y ducharse. Estos vínculos con la comida son importantes: los trastornos alimentarios, incluidos los atracones, se han asociado de igual manera a la sensación de aislamiento y soledad[474]. Las mujeres obesas manifiestan niveles de soledad mucho más altos que las mujeres no obesas, una característica que es comprensible dado el alto grado de estigmatización social que rodea a la obesidad en el mundo occidental. Sin embargo, en el mismo estudio, los hombres obesos no informaron de niveles más altos de soledad que los hombres no obesos, lo que probablemente refleja un sesgo de género en las expectativas en torno a la apariencia[475]. Queda

por ver qué diferencia suponen la clase y la etnia en estas experiencias. Numerosos artículos psicológicos y sociológicos, por ejemplo, sugieren que las mujeres negras están «más satisfechas con su cuerpo que las mujeres blancas» y que, por tanto, experimentan menos inseguridades relacionadas con el índice de masa corporal y la imagen física que sus homólogas blancas[476].

También se han establecido vínculos entre la falta de sueño, la soledad y la obesidad; dada la mayor concienciación sobre la relación entre la falta de sueño y el aumento de peso, así como sobre el papel que tiene la ansiedad en dificultar el sueño, es comprensible que la soledad tenga un impacto en funciones tan básicas como comer y dormir. Sin embargo, los psiquiatras argumentan que hay un cambio material en el cuerpo como resultado de la soledad y la privación del sueño, ya que los cambios en la producción de cortisol («la hormona del estrés») repercuten tanto en el insomnio como en el aumento de peso. Este es un problema que afecta en particular a los adultos jóvenes[477].

El cuidado de la dieta y del sueño eran algunos de los «hábitos del cuerpo» que los médicos antiguos y premodernos relacionaban con el autocuidado. Entre las llamadas *res non naturales* (circunstancias externas al cuerpo que actuaban sobre él) se incluían no sólo el sueño y la nutrición, sino también el ejercicio, la calidad del aire y la regulación emocional. Antes del siglo XIX, el cuerpo y sus hábitos eran centrales en las discusiones sobre el conjunto de los estados emocionales. Los médicos sangraban a los pacientes para deshacerse de la «mala sangre» o les ofrecían vómitos y purgas para eliminar los humores negativos y estancados. Aunque el contexto humoral casi había desaparecido en el siglo XIX, la práctica de las sangrías ha continuado bajo diversas formas[478]. Los excesos de soledad en el siglo XVIII se trataban con una terapéutica que incluía el ejercicio y la proximidad física de un cuerpo con otro.

Esta perspectiva física de la soledad ha quedado patente en la historia de la terapéutica: las intervenciones no farmacológicas anteriores al siglo XX estaban en consonancia

con las ideas tradicionales sobre las *res non naturales* y las incorporaban: el aire fresco y el ejercicio (llegado el momento, para el bien de las hormonas más que de los humores[479]), los alimentos y bebidas nutritivos, dormir lo suficiente, mantener el contacto con la gente y desarrollar una forma equilibrada de estar en el mundo en lugar de aislarse. La posibilidad de una terapéutica del siglo XXI que estimule el cuerpo, en lugar de la mente, en relación con la intimidad es intrigante. En lugar de en formas forzadas de sociabilidad que se basan en el habla y el pensamiento (incluida la terapia cognitivo-conductual o TCC), podría materializarse en bailar, acariciar animales, cocinar y comer en grupo y una amplia gama de actividades que unen la mente con el cuerpo sensorial y el cuerpo social. En el Reino Unido, las actividades benéficas o que promueven la sociabilidad y la independencia, desde el movimiento «men in sheds» hasta los «círculos para la independencia» del Age UK Doncaster, reconocen a nivel práctico la importancia de las actividades y habilidades físicas para prevenir la soledad[480].

Pocas recomendaciones de atención sanitaria y social para superar la soledad abordan la experiencia encarnada o las estrategias preventivas. En el Reino Unido se ha producido un movimiento hacia la «prescripción social», lo que significa que los médicos pueden prescribir no sólo medicamentos, sino también la oportunidad de participar en grupos locales de voluntarios. Sus detractores afirman que la prescripción social se está extendiendo por todo el Reino Unido sin el suficiente rigor ni pruebas de su éxito; en el peor de los casos, la prescripción social reduce la presión financiera de los presupuestos del NHS y deja a las personas sin el apoyo suficiente[481].

Además, la prescripción social no se replantea la división mente/cuerpo de la medicina moderna ni pone en primer plano el aspecto físico de la soledad. No aborda sus aspectos sensoriales, ni los efectos que los olores, las imágenes y el tacto tienen en la experiencia vivida: desde el traqueteo de los vagones de un tren hasta el aroma de la flor de un manzano, los entornos materiales de nuestras vidas y los recuerdos reflejan experiencias físicas vividas. Y éstas no se suelen tener

en cuenta en relación con la «epidemia» de la soledad. Más allá del uso de mascotas, por ejemplo, no se atiende al deseo de contacto físico, especialmente entre la población de mayor edad. En relación con este colectivo, esto refleja no sólo la división entre la mente y el cuerpo que damos por sentada en la medicina occidental, sino también un descuido más general de la experiencia sensorial de los ancianos. Como sociedad, así como en el campo de la medicina, tendemos a imaginar los cuerpos de los ancianos como asexuados y rotos, en vez de como un vehículo continuo del yo, que tiene los mismos deseos y necesidades que los jóvenes: desde luego, la falta de intimidad sexual no se tiene en cuenta en los debates sobre las personas mayores[482].

Hablar con y a través del cuerpo

En parte, la razón por la que la soledad es tan difícil de ver en los demás es que no se trata de un estado emocional único, sino de un cúmulo[483]. Podría decirse que esto se aplica a todas las emociones, en parte por su naturaleza transitoria y también porque las emociones están ligadas tanto a un evento detonante como al contexto cognitivo. Así, la ira por un desaire romántico puede estar teñida por la humillación o la tristeza, y los celos hacia un rival deportivo pueden estar relacionados con la decepción y la ira. No hay ningún estado emocional que permanezca estático, inmutable y ajeno a la percepción y al entorno. Pero, a diferencia de la mayoría de estados emocionales, la soledad no se caracteriza por un conjunto distinguido de gestos socialmente comprensibles. Pensemos en la ira, que ha sido asociada en la cultura occidental con ojos centelleantes, puños apretados y una tez enrojecida, o en el amor, que puede manifestarse mediante el latido acelerado del corazón o el rubor facial, o incluso en la vergüenza (cabeza inclinada y hombros caídos). En oposición a estas experiencias distintas y reconocibles, la soledad no dispone de una historia de gestos convencionales o códigos de exhibición[484]. Incluso la tristeza, caracterizada por la mirada baja y los hombros caídos, no es consistente con la

representación de la soledad, en la medida en que las personas solitarias no siempre están tristes: a veces están enfadados, resentidos, avergonzados, resignados o incluso en paz.

Por lo tanto, hay una variedad de posturas y comportamientos vinculados con el cuerpo que pueden ser indicadores de la soledad. Irónicamente, uno de estos comportamientos es la incapacidad de las personas solitarias para interpretar y comprender las emociones ajenas; esto ha sido caracterizado como un sistema de codificación dañado[485]. Aprender a leer e interpretar el lenguaje corporal es, al fin y al cabo, una habilidad social: la falta de práctica y compromiso en esta área causada por la soledad forzosa o la preocupación abrumadora de que uno no esté desempeñando correctamente la sociabilidad (y pueda ser rechazado) pueden dificultar la comunicación emocional.

Los lenguajes del cuerpo pueden ser (o no) intencionados y están destinados a transmitir un significado social (las lágrimas son un ejemplo, ya sean «de cocodrilo» o auténticas). La ocultación del lenguaje corporal emocional, como reprimir los gestos de enfado, también es una forma de lenguaje encarnado. La lectura del cuerpo emocional requiere prestar atención a la postura, al comportamiento, al tono y al movimiento, así como a los rituales de aseo y las capas externas del cuerpo a través de la ropa y las modificaciones. «No hay ningún atributo del cuerpo humano, ya sea el tamaño, la forma, la altura o el color, que no transmita algún significado social al observador», afirmó el historiador Keith Thomas en los años noventa. Las diferencias de salud, ocupación, educación, entorno, género, clase y etnia dejan su huella, mientras que las percepciones y prejuicios del observador se suman a los significados creados por la postura y los gestos corporales[486].

En el ejemplo expuesto anteriormente acerca de la anciana cuyos familiares debatían sobre su ingreso en una residencia, el comportamiento de la tía Grace con los objetos físicos proporcionó pistas que, de otro modo, habrían sido inaccesibles. Estos sentimientos también podrían perfectamente haber sido inaccesibles para la propia Grace; no está claro cuántos de sus comportamientos eran conscientes o

deliberados. Las personas solitarias no siempre son conscientes de que lo son. Y no hay un único patrón de comportamiento a seguir: la tía Grace se apegó en exceso a un objeto; otra persona podría haberlo hecho pedazos. Al abordar la presencia de la soledad en las personas mayores en 1998, Anne Forbes, de la Catholic Agency for Social Concern de Londres, escribió para el *British Medical Journal* sobre la necesidad de que los médicos de cabecera estuvieran más atentos a las manifestaciones de la soledad en sus pacientes, especialmente en los ancianos y vulnerables. Forbes identificó una serie de características corporales de las personas solitarias: profusión verbal; sostener prolongadamente la mano o el brazo; actitud de derrota; brazos y piernas estrechamente cruzados, y vestimenta monótona[487]. Es una lástima que las ideas de Forbes no se hayan desarrollado más en el contexto médico. En sí mismo, cada uno de estos significantes físicos de la soledad es insuficientemente específico para ayudar a identificarla, ya que se asocian con trastornos depresivos y con las emociones de miedo (profusión verbal), ansiedad (sostener prolongadamente la mano), timidez (brazos y piernas cruzados) y falta de recursos económicos (vestimenta monótona).

Sin embargo, hay algunos paralelismos interesantes entre los comentarios de Forbes y el trabajo de los sociólogos médicos que han estudiado la «materialidad de los cuidados» en contextos sanitarios y sociales[488], así como el trabajo de los geógrafos culturales y emocionales, que desde hace tiempo también ha prestado atención al aspecto emocional del espacio, los lugares y la cultura material[489]. Los historiadores sociales también han estado pendientes de la relación entre la apariencia física y el estado mental. Un buen ejemplo sería la aún relevante obra *Mystical Bedlam,* de Michael McDonald (1981), que exploró el vínculo entre la ropa y el aspecto andrajosos y la depresión en el siglo XVII[490]. Se pueden hacer afirmaciones similares sobre la medida en la que la apariencia de las mujeres en los matrimonios de la modernidad temprana estaba relacionada con la respetabilidad social, el estatus y la salud mental. Las mujeres a las que sus maridos les negaban la

ropa también se veían privadas de la aceptación social y del estatus[491]. Por otro lado, la presunción de que la ropa limpia y ordenada y las formas externas de simpatía (como los gestos expansivos y acogedores) están vinculadas a la ausencia de soledad, en vez de a códigos de comportamiento interiorizados y «civilizados», resulta problemática y no tiene en cuenta las diferencias comunicativas en función del género, la etnia y la nacionalidad. El encubrimiento deliberado de los sentimientos por la vía de sonreír cuando uno está triste también puede ser parte del «poner al mal tiempo buena cara» para evitar la vergüenza de la soledad.

Uno de los aspectos más olvidados de la soledad encarnada es la forma en que ésta puede, al igual que el envejecimiento y el duelo, limitar el deseo y la capacidad de las personas de buscar compañía, por importante que esto sea. Este alejamiento de la vida social puede ser característico no sólo de las personas solitarias, sino también de sus cuidadores, uno de los sectores menos estudiados y más solitarios del mundo laboral (tanto remunerado como no remunerado)[492]. Entender el lenguaje del cuerpo y de la cultura corporal y material en el que se articula la soledad es por tanto crucial en el siglo XXI. Puede ofrecer una visión de cómo la soledad puede ser experimentada, comunicada y prevenida, y de cómo «leer» la soledad en los cuerpos de los demás. También puede permitirnos comprender la ausencia de soledad por la vía de definir los gestos, rituales y hábitos que indican bienestar. Esto es fundamental para discernir la diferencia entre la solitud como elección y la soledad no deseada, así como para identificar cuándo las personas podrían necesitar una intervención.

El tipo de intervenciones que pueden resultar útiles cuando la soledad se trata como una condición física son, como es lógico, físicas. El movimiento, al igual que el tacto, ofrece una forma sensorial de entrar en comunión con los demás, ya sea a través de la natación, el baile —que tiene la dimensión emocional añadida de la música—, el paseo o la escultura[493]. Si la soledad es una experiencia del cuerpo en su totalidad, entonces es importante abordar su interacción sensorial —y,

por extensión, la participación sensorial de la persona en el mundo—. Los sonidos que oímos, los olores que percibimos, el tacto de otro (amoroso, afectuoso, sexual) desempeñan un papel en nuestra experiencia de nosotros mismos como individuos encarnados que también estamos conectados con los demás. Cuando vivía en East Finchley, en Londres, el sonido de la Northern Line al fondo del jardín de una de mis amigas era un fastidio para ella, pero a mí me reconfortaba: me recordaba que nunca estaba sola, sino que formaba parte de una red de existencia mucho más amplia en la que podía participar, o de la que podía alejarme, siempre que lo deseara.

El elemento de elección era importante. La solitud (e incluso la soledad en el contexto adecuado) puede ser tanto empoderante como emocionalmente reparadora, sobre todo cuando se elige. En Occidente tendemos a caracterizar la soledad de forma totalmente negativa, pero ésta, al igual que la solitud, puede ser curativa e incluso creativa. Esto depende, en gran parte, de si se impone, se prolonga, se anhela o se interpreta como un signo de déficit social y emocional. Por ende, uno de los desafíos para el estudio de la soledad, además de reconocer sus diferencias entre personas, épocas y culturas, es saber cuándo enriquece en lugar de empobrecer la existencia humana.

---

425. https://schloss-post.com/objects-of-solitude, consultado el 1 de julio de 2017.

426. C. Buse, D. Martin, y S. Nettleton, «Conceptualising "materialities of care": Making visible mundane material culture in health and social care contexts», *Sociology of Health and Illness,* 40 (2018), pp. 243-55, 244.

427. A. Pechurina, *Material cultures, migrations, and identities: What the eye cannot see* (Dordrecht: Springer, 2016).

428. S. H. Dudley, *Materialising exile: Material culture and embodied experience among Karenni refugees in Thailand* (New York; Oxford: Berghahn Books, 2010).

429. M. Epp, «"The dumpling in my soup was lonely just like me": Food in the memories of Mennonite women refugees», *Women's History Review,* 25 (2016), pp. 365-381.

430. J. T. Cacioppo y W. Patrick, *Loneliness: Human nature and the need for social connection* (New York: W.W. Norton & Company, 2008).

431. http://www.contemporaryartsociety.org/news/friday-dispatch-news/daria-martin-hunger-artist-maureen-paley-london, consultado el 1 de febrero de 2019.

432. F. Bound Alberti, *This mortal coil: The human body in history and culture* (Oxford: Oxford University Press, 2016).

433. M. A. Bauer *et al.,* «Cuing consumerism: Situational materialism undermines personal and social well-being», *Psychological Science,* 23 (2012), pp. 517-523.

434. T. Kasser *et al.,* «Materialistic values: Their causes and consequences», *Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World,* 1 (2004), pp. 11-28.

435. L. Van Boven, M. C. Campbell, y T. Gilovich, «Stigmatizing materialism: On stereotypes and impressions of materialistic and experiential pursuits», *Personality and Social Psychology Bulletin,* 36 (2010), pp. 551-563.

436. R. Pieters, «Bidirectional dynamics of materialism and loneliness: Not just a vicious cycle», *Journal of Consumer Research,* 40 (2013), pp. 615-631.

437. R. M. Ryan y E. L. Deci, «Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being», *American Psychologist,* 555 (2000), pp. 68-78.

438. A. Pope, *Essay on man* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2016), con introducción de Tom Jones, pp. LXXVII, 61, 72.

439. Por ejemplo, N. Epley *et al.,* «Creating social connection through inferential reproduction: Loneliness and perceived agency in gadgets, gods, and greyhounds», *Psychological Science,* 19 (2008), pp. 114-120.

440. L. A. Keefer *et al.,* «Attachment to objects as compensation for close others' perceived unreliability», *Journal of Experimental Social Psychology,* 48 (2012), pp. 912-917.

441. R. W. Belk, G. Güliz, y S. Askegaard, «The fire of desire: A multisited inquiry into consumer passion», *Journal of Consumer Research,* 30 (2003), pp. 326-351.

442. Belk, Güliz, y Askegaard, «The fire of desire».

443. Y. K. Kim, J. Kang, y M. Kim, «The relationships among family and social interaction, loneliness, mall shopping motivation, and mall

spending of older consumers», *Psychology & Marketing,* 22 (2005), pp. 995-1015.

444. R. L. Rubenstein, «The significance of personal objects to older people», *Journal of Ageing Studies,* 1 (1987), pp. 225-238.

445. Ibídem, p. 229.

446. Ibídem, p. 236.

447. J. Fast, *Body language* (New York: M. Evans, 1970, repr. 2002), pp. 7-8.

448. Fast, *Body language,* p. 7.

449. Queen Victoria's journal, RA VIC/MAIN/WVJ, 3 de junio de 1862.

450. Citado en H. Rappaport, *Magnificent obsession: Victoria, Albert and the death that changed monarchy* (London: Windmill Books, 2012), p. 136.

451. Rappaport, *Magnificent obsession,* pp. 136-137.

452. Ibídem, p. 184.

453. Queen Victoria's journal, RA VIC/MAIN/WVJ, 22 de febrero de 1864.

454. Citado en H. Rappaport, *Magnificent obsession,* p. 184.

455. F. Bound [Alberti], «An "uncivill" culture: Marital violence and domestic politics in York, c. 1660-c. 1760», en M. Hallett y J. Rendall (eds.), *Eighteenth-century York: Culture, space and society* (York: Borthwick Institute, 2003).

456. S. Downes, S. Holloway, y S. Randles, *Feeling things: Objects and emotions through history* (Oxford: Oxford University Press, 2018).

457. O. Riis y L. Woodhead, *A sociology of religious emotion* (Oxford: Oxford University Press, 2010).

458. Ibídem, p. 61.

459. M. R. Banks y W. A. Banks, «The effects of animal-assisted therapy on loneliness in an elderly population in long-term facilities», *The Journals of Gerontology,* 57 (2002), pp. 428-432.

460. M. R. Banks *et al.,* «Animal-assisted therapy and loneliness in nursing homes: Use of robotic versus living dogs», *Journal of the*

American Medical Directors Association, 9 (2008), pp. 173-177.

461. J. Heathcote, «Paws for thought: Involving animals in care», *Nursing and Residential Care,* 12 (2010), pp. 145-148.

462. F. Bound Alberti, *This mortal coil*.

463. Como dato curioso, el eslogan se basó en las últimas palabras de Gary Gilmore, condenado a muerte, justo antes de que el pelotón lo ejecutase en Utah en 1977: «Let's do it». Véase Jeremy W. Peters, «The birth of "Just do it" and other magic words», *The New York Times,* 19 de agosto de 2009: https://www.nytimes.com/2009/08/20/business/media/20adco.html, consultado el 8 de junio de 2018.

464. J. T. Cacioppo y W. Patrick, *Loneliness: Human nature and the need for social connection* (New York: W.W. Norton, 2009): http://www.nytimes.com/2012/12/09/opinion/sunday/the-chill-of-loneliness.html?_r=1, consultado el 9 de marzo de 2018.

465. Bound Alberti, *This mortal coil,* Introducción.

466. L. Blair, «Loneliness isn't inevitable: A guide to making new friends as an adult», *The Guardian,* 30 de abril de 2018: https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/apr/30/how-to-make-new-friends-adult-lonely-leap-of-faith, consultado el 8 de abril de 2019.

467. T. Duffey, «Saying goodbye», *Journal of Creativity in Mental Health,* 1 (2005), pp. 287-295.

468. A. Beetz *et al.,* «Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin», *Frontiers in Psychology,* 3 (2012), p. 234.

469. S. Sussman, *Substance and behavioural addictions: Concepts, causes and cures* (Cambridge: Cambridge University Press, 2017), p. 4.

470. J. T. Cacioppo and L. C. Hawkley, «Loneliness», en M. R. Leary y R. H. Hoyle (eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (New York: Guilford Press, 2009), pp. 227-240, Abstract.

471. https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday living/loneliness/#.WvQenyPMzVo, consultado el 9 de mayo de 2017.

472. F. Fromm-Reichmann, «Loneliness», *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes,* 22 (1959), pp. 1-15, analizado en W. G. Bennis *et al., Interpersonal dynamics: Essays and readings on human interaction* (London: Dorsey Press; Irwin-Dorsey International, 1973), p. 131.

473. J. A. Bargh y I. Shalev, «The substitutability of physical and social warmth in daily life», *Emotion,* 12 (2012), pp. 154-162.

474. B. Bruce y W.S. Agras, «Binge eating in females: A population-based investigation», *International Journal of Eating Disorders,* 12 (1992), pp. 365-373.

475. J. F. Schumaker *et al.,* «Experience of loneliness by obese individuals», *Psychological Reports,* 57 (1985), pp. 1147-1154.

476. T. P. Chithambo y S. J. Huey, «Black/white differences in perceived weight and attractiveness among overweight women», *Journal of Obesity,* 2013: https://doi.org/10.1155/2013/320326; K. J. Flynn y M. Fitzgibbon, «Body images and obesity risk among black females: A review of the literature», *Annals of Behavioral Medicine,* 20 (1998), pp. 13-24.

477. T. Matthews *et al.,* «Sleeping with one eye open: Loneliness and sleep quality in young adults», *Psychological Medicine,* 47 (2017), pp. 2177-2186.

478. I. S. Whitaker *et al.,* «Hirudo medicinalis: Ancient origins of, and trends in the use of medicinal leeches throughout history», *British Journal of Oral and Maxillofacial Surgery,* 42 (2004), pp. 133-137; J. M. Hyson, «Leech therapy: A history», *Journal of the History of Dentistry,* 53 (2005), pp. 25-27.

479. C. Sengoopta, *The most secret quintessence of life: Sex, glands, and hormones,* 1850-1950 (Chicago, IL: University of Chicago Press, 2006).

480. https://www.ageuk.org.uk/doncaster/our-services/circles-for-independence-in-later-life y https://www.ageuk.org.uk/services/in-your-area/men-in-sheds, consultado el 8 de abril de 2019; F. Bound Alberti, «Loneliness is a modern illness of the body, not just the mind», *The Guardian*, 1 de noviembre de 2018: https://www.theguardian.com/commentisfree/2018/nov/01/loneliness-illness-body-mind-epidemic, consultado el 8 de abril de 2019.

481. L. Bickerdike *et al.,* «Social prescribing: Less rhetoric and more reality. A systematic review of the evidence», *British Medical Journal Open,* 7 (2017), e013384.

482. J. L. Hillman, *Clinical perspectives on elderly sexuality* (New York; London: Springer, 2011), Introducción.

483. F. Bound Alberti, «From the big five to emotional clusters: In search of meaning in the history of emotions», enviado a *Emotion Review,* 2019.

484. B. Pease y A. Pease, *The definitive book of body language: The*

hidden meaning behind people's gestures and expressions (London: Orion, 2005).

485. W. L. Gardner *et al.,* «On the outside looking in: Loneliness and social monitoring», *Personality and Social Psychology Bulletin,* 31 (2005), pp. 1549-1560.

486. K. Thomas, «Introduction», en J. Bremmer y H. Roodenburg (eds.), *A cultural history of gesture: From antiquity to the present day* (Utrecht: Polity Press, 1991), pp. 1-14, 2.

487. A. Forbes, «Caring for older people: Loneliness», British Medical Journal, 313 (1996), pp. 352-354, 353.

488. Gracias a Sarah Nettleton por compartir el trabajo realizado por ella y sus colegas, especialmente el de C. Bus, D. Martin, y S. Nettleton en «Conceptualising "materialities of care": Making visible mundane material culture in health and social care contexts», *Sociology of Health and Illness,* 40 (2018), pp. 243-255.

489. Por ejemplo, J. Davidson, M. M. Smith, y L. Bondi (eds.), *Emotional geographies* (Farnham: Ashgate, 2012).

490. M. MacDonald, *Mystical bedlam: Madness, anxiety and healing in seventeenth-century England* (Cambridge: Cambridge University Press, 1981).

491. F. Bound [Alberti], «An "uncivill" culture».

492. F. Murphy, «Loneliness: A challenge for nurses caring for older people», *Nursing Older People,* 18 (2006), pp. 22-25.

493. M. M. S. Lima y A. P. Vieira, «Ballroom dance as therapy for the elderly in Brazil», *American Journal of Dance Therapy,* 29 (2007), pp. 129-142.

CAPÍTULO 9

NUBES SOLITARIAS Y RECIPIENTES VACÍOS

Cuando la soledad es un regalo

> He entrado en un santuario, un convento de monjas; he tenido un retiro religioso; de gran agonía una vez; y siempre de cierto terror; tanto miedo tiene uno a la soledad: a ver el fondo del recipiente. Ésa es una de las experiencias que he tenido aquí algunos agostos; y he llegado entonces a una conciencia de lo que llamo «realidad»: una cosa que veo ante mí; algo abstracto; pero que reside en las colinas o en el cielo; comparado con lo cual nada importa; en lo cual descansaré y continuaré existiendo[494].
>
> VIRGINIA WOOLF, *Diario de una escritora* (1928)

La soledad puede ser aterradora, desde el punto de vista existencial tanto como desde el cotidiano. La soledad, especialmente cuando está relacionada con la discapacidad, la enfermedad, los problemas de salud mental y la vulnerabilidad, puede ser un terrible aprieto. Pero también, como dijo la influyente escritora modernista inglesa (y pionera del estilo de escritura del flujo de conciencia) Virginia Woolf, puede ser necesaria incluso cuando es dolorosa, al menos para el proceso creativo. «Ver el fondo del recipiente», experimentando una realidad diferente a la de la vida cotidiana, abre las puertas a una nueva comprensión de uno mismo y del mundo.

Figura 9. Virginia Woolf, 1927, Harvard Theatre Collection.
MS Thr 564 (55). Houghton Library, Harvard University.

No estoy hablando, además, únicamente de la solitud, aunque ciertamente ésta también se ha relacionado con la creatividad y el tiempo y lugar para escribir, pintar, o simplemente para pensar. Hablo de la soledad como una noción consciente de lo que uno tiene y lo que necesita, en términos de conexiones significativas y sociabilidad, que puede no obstante convertirse en un activo en vez de en una carga, especialmente cuando se elige, se maneja con cuidado y se toma en pequeñas dosis.

En este capítulo analizaré la relación entre la creatividad artística y la soledad, y las formas en que la búsqueda y la tolerancia (y el replanteamiento) de la soledad pueden concebirse como una experiencia tanto positiva como negativa. Describiré algunas de las formas en las que los escritores y

artistas han abordado el deseo de soledad en sus obras, así como la literatura en torno a la soledad en cuanto búsqueda activa que da continuidad a una forma de retiro espiritual mucho más antigua, asociada con el monacato y la cercanía a Dios. Esto se pone de manifiesto en «Narcisos», de William Wordsworth, una de las más conocidas formulaciones de la comunión particular con el mundo natural y espiritual que se puede alcanzar a través de la contemplación en solitud:

> Vagaba solitario como una nube
> Que flota en lo alto sobre valles y colinas,
> Cuando de repente vi una multitud,
> Una hueste, de narcisos dorados...
> Porque a menudo, cuando me acuesto en mi diván
> Con ánimo ausente o pensativo,
> Brillan en ese ojo interior
> Que es la felicidad de la soledad...
>
> WILLIAM WORDSWORTH, «Narcisos» (1804)

La soledad puede proporcionar, mediante la solitud y el reconocimiento consciente del propio aislamiento social, una comunión divina con la naturaleza. La ambivalencia de la soledad como una experiencia que es tanto positiva como negativa adquirió nuevos significados en el contexto del individualismo romántico. El tema del aislamiento necesario en pos de la creatividad ha pasado a formar parte de la iconografía cultural del artista: solitario y hambriento en una buhardilla, sufriendo por los propósitos del proyecto creativo.

Pero ¿podemos aprender algo de la búsqueda de la soledad como un estado activo en vez de pasivo? ¿Es posible reformular la soledad de modo que sea beneficiosa para las clasificaciones del siglo XXI, cuando tiende a ser considerada como algo abrumadoramente negativo? Para empezar a responder a esta pregunta, tenemos que recurrir a los románticos, para quienes las ideas humanistas de la personalidad habían empezado a sustituir a la necesidad de la divinidad ortodoxa.

Los románticos solitarios

En el aclamado libro *La ciudad solitaria* (2017), la escritora Olivia Laing ensalzó los placeres y las penas de la soledad, identificándola como una empresa creativa, así como manifestación de una identidad urbana particular[495]. Laing ilustra a la perfección la situación paradójica de la soledad en el paisaje urbano moderno, donde uno está teóricamente más cerca de los demás, pero permanece al mismo tiempo anónimo y desubicado. La autora establece una relación entre su historia personal de soledad en una gran ciudad y obras de arte moderno, como por ejemplo el anonimato del yo en la obra del pintor y grabador realista estadounidense Edward Hopper (1882-1967). Las representaciones de Hopper de la vida moderna americana —figuras solitarias en el vestíbulo de un hotel o en una cafetería, por ejemplo, rodeadas de la posibilidad de compañía, pero de alguna forma alejados de los demás— se han convertido en sinónimos de la alienación del entorno urbano[496].

Para los poetas románticos, la soledad se interrelacionaba con la creación de un tipo particular de identidad secular y creativa, determinado por el género y que combinaba ideas sobre la civilización frente a la naturaleza con la búsqueda de la belleza, el amor y el alma. La visión de la soledad como ideal romántico en su sentido más amplio, vinculada a la poesía y los escritos de los poetas románticos de la Gran Bretaña de finales del siglo XVIII y del siglo XIX, recogió ideas anteriores sobre lo divino y lo espiritual y las reelaboró para darles un carácter humanista y, a veces, deísta.

El crítico literario y ensayista estadounidense William Deresiewicz ha resumido la aparición de los ideales románticos sobre la soledad de una manera que se hace cargo de sus orígenes en el siglo XVIII y de sus raíces religiosas:

> El yo no se encuentra ahora en Dios sino en la Naturaleza, y para encontrarse con la Naturaleza hay que ir a ella, y hacerlo con una sensibilidad especial: el poeta desplazó al santo como vidente social y modelo cultural. Pero, como el romanticismo también heredó la idea dieciochesca de la compasión social, la soledad

romántica se dio en relación dialéctica con la sociabilidad[497].

Los románticos no eran intrínsecamente antisociales ni estaban constantemente necesitados de soledad, aunque esa fuera una creencia muy extendida[498]. Se tomaban momentos de soledad, como hizo Wordsworth, para comulgar con la naturaleza, y valoraban el tiempo dedicado a reflexionar sobre lo que habían visto, pero también eran intensamente sociales cuando se trataba de pasar tiempo con otros poetas y escritores y disfrutar de la compañía de la sociedad urbana[499]. De hecho, para los románticos, el objetivo de la escritura era realizar un servicio social y una contribución personal y espiritual; se trataba de buscar respuestas que pudieran ayudar al individuo a abrirse camino a través del entorno cada vez más mecanizado, urbanizado y (para algunos) brutal de la Revolución Industrial y los «oscuros molinos satánicos» de William Blake[500].

Al igual que Blake, Wordsworth (así como Samuel Taylor Coleridge, con el que publicó conjuntamente las *Baladas líricas* en 1798, aunque en la segunda edición de 1800 sólo figuraba el primero como autor) también formó parte de la primera generación de románticos británicos. En la edición de 1802 de las *Baladas líricas,* Wordsworth expuso los elementos de un nuevo tipo de verso poético que se alejaba de la rígida dicción de la poesía del siglo XVIII para acercarse a un estilo de escritura espontáneo que se decía obtenido a través de la tranquilidad en la naturaleza y la proximidad a la tierra[501]. La construcción de un sentimiento romántico de clase media particular, caracterizado por una excesiva emotividad y sensibilidad natural, permitía la autorreflexión y la introspección necesarias para comulgar con Dios en la naturaleza.

Wordsworth siguió siendo religioso durante toda su vida, aunque éste no es el caso de todos los poetas románticos. Y su «Narcisos» subraya la importancia de la solitud y la reflexión tranquila para este proceso creativo, paralelo a la imaginación (el ojo interior) y a la existencia de lo divino: «Porque a menudo, cuando me acuesto en mi diván / con ánimo ausente o pensativo / brillan en ese ojo interior / que es la felicidad de

la soledad». No hay asociaciones negativas aquí vinculadas al estado de estar solo. En los escritos de Wordsworth la soledad aparece con menos frecuencia que la solitud, lo que refleja la ausencia en el siglo XVIII de la soledad como un estado emocional patologizado.

En paralelo a la centralidad que tenía el mundo natural para los primeros románticos, se sabe que ciertos tipos de entornos median y promueven la sensación de soledad. Los geógrafos, en particular los geógrafos culturales, han narrado con precisión el impacto emocional del mundo físico[502]. Uno de los aspectos más llamativos de la soledad del siglo XXI, en particular en entornos urbanos y empobrecidos, es la ausencia de cualquier tipo de naturaleza: según algunos estudios, las personas que no ven vegetación en su día a día son propensas a sufrir problemas de salud mental, incluida la soledad, y cada vez hay más pruebas de la función reparadora que tienen los espacios verdes[503]. La medicalización del medio ambiente como fuente de bienestar evoca los debates del siglo XVIII sobre el clima y la naturaleza en relación con la salud, así como el concepto de salud holística y de los hábitos del cuerpo[504]. Es importante señalar tanto los vínculos entre el empobrecimiento urbano y la falta de espacios verdes en la vida del siglo XXI como la interpretación clasista de la naturaleza como fuente de consuelo en la época romántica. Para los «campesinos» de Wordsworth, el mundo natural estaba muy presente en el paisaje preindustrial, pero en su inmensa mayoría se trataba del contexto del duro trabajo manual más que de la contemplación tranquila[505].

En 1818, cuando Mary Wollstonecraft Shelley, hija de la escritora, filósofa y defensora de los derechos de la mujer Mary Wollstonecraft, escribió *Frankenstein o el moderno Prometeo,* la solitud y el aislamiento social eran objeto de un amplio debate. La novela de Shelley estaba influida por elementos góticos de escritores anteriores, como la obra de Horace Walpole *El castillo de Otranto: Una historia gótica* (1764), pero también exploraba preocupaciones sociales y políticas contemporáneas, como el miedo al gobierno de la muchedumbre, la desolación de los paisajes rurales —como las montañas de Suiza y las

áridas laderas de Escocia— en contraste con las idílicas pastorales de los escritos de Wordsworth y el papel de la medicina y la ciencia en la definición de humanidad (o de la ausencia de ésta).

También había una reelaboración deliberada del mito del Génesis y de *El paraíso perdido,* en los que un creador omnipotente abandona a sus creaciones al aislamiento, la desesperación y el pecado. Las palabras de John Milton sirven de epígrafe a la obra de Shelley: «¿Te pedí, por ventura, Creador, que transformaras en hombre este barro del que vengo? ¿Te imploré alguna vez que me sacaras de la obscuridad?»[506].

En el *Frankenstein* de Shelley, el doctor epónimo busca la solitud como un respiro de la culpa y el arrepentimiento: «Rehuía ver a nadie, y toda manifestación de júbilo o complacencia era para mí un suplicio. Mi único consuelo era la solitud; una solitud profunda, oscura, semejante a la de la muerte»[507]. Se deja entrever aquí la alienación moderna que se volvería fundamental para los escritores de principios del siglo XX, para los que la solitud era por igual un alivio y un tormento. Es importante destacar que no hay ni una sola referencia a la «soledad» en Frankenstein, y sólo una referencia al término «solitario», que significa poco más que el estado de estar solo. La desolación de la solitud podría vincularse al abandono del creador; esto parece compatible con mi sugerencia de que la creciente secularización de la sociedad en sus formas externas a partir de finales del siglo XVIII contribuyó a la creación de la soledad como estado emocional: la soledad relacionada no sólo con el estado de estar solo, sino con una sensación de abandono asociado a éste. En la época en que escribía Mary Shelley, y a pesar del radicalismo político y social de muchos de los poetas románticos, la creatividad de las mujeres seguía estando marginada; algunos investigadores actuales sostienen que las mujeres pertenecientes al círculo romántico experimentaron, a pesar de todo, distintas formas de alienación y soledad en tanto que artistas. Es muy posible que no vagaran tan libremente en busca de narcisos como sus homólogos masculinos[508]. Y la obra de las mujeres de la época

romántica sigue estando infravalorada en comparación con la de los hombres del mismo periodo[509].

La soledad y el proyecto moderno

A principios del siglo XX y a través de los escritos de Virginia Woolf, la solitud y la soledad estaban explícitamente conectadas, entendiéndose la segunda como un estado emocional angustioso, pero también necesario para el proyecto creativo. Podía haber «gran agonía [...] y siempre cierto terror» a la soledad, pero ésta era necesaria para mediar con una «realidad» diferente a la que uno experimenta cuando está rodeado del bullicio de la vida cotidiana y de amigos y conocidos. Woolf escribió sobre la solitud y la soledad en muchas de sus obras, abordando el continuo desafío de mantener la fachada «externa» de sociabilidad junto a la necesidad interna de estar sola para crear. Es importante señalar que en la década de 1920 el concepto de extravertido (por utilizar la grafía original del psiquiatra suizo Carl Gustav Jung) y el de introvertido potencialmente neurótico empezaban a abrirse paso en los debates sobre psiquiatría y salud mental. La escritora Sylvia Plath, que era una gran admiradora de Woolf, estaba igualmente preocupada por la relación entre una personalidad introvertida y solitaria y el neuroticismo. Así pues, la asociación de la solitud con la enfermedad mental —que siempre fue un riesgo potencial en las concepciones clásicas y de la modernidad temprana del cuerpo humoral— se volvió más persistente en la edad moderna. Esto sigue presente como característica propia del artista frágil en el siglo XXI, en el que la enfermedad mental y la creatividad suelen ir de la mano[510]. Y aunque Jung no fuera necesariamente el primero en asociar neuroticismo y soledad, es significativo cómo el mundo occidental ha tenido más consideración, desde principios del siglo XX, por los comportamientos extrovertidos (gregarismo, confianza social) que por sus homólogos introvertidos[511].

A partir 1905, un grupo de escritores, artistas e intelectuales empezaron a reunirse en casa de Virginia Woolf y de su

hermana, la artista Vanessa Bell: Gordon Square 46, Londres[512]. Los miembros del autodenominado «grupo de Bloomsbury» eran liberales, procedentes de ambientes blancos y adinerados, y se definían por su rechazo bohemio a las actitudes convencionales hacia el sexo, la moral y el matrimonio. Woolf, sin embargo, sufrió problemas mentales toda su vida, probablemente exacerbados por los abusos sexuales que había sufrido de niña[513]. Woolf también reconocía que los periodos de soledad eran fundamentales para su capacidad de escribir, de imaginar y de crear nuevos mundos alejados de las rutinas de la vida cotidiana: «Va a ser una época de aventuras y ataques —escribió Woolf en su diario el 28 de mayo de 1929—, bastante solitaria y dolorosa, creo. Pero la soledad será buena para un nuevo libro. Por supuesto, haré amigos. Seré exterior en apariencia. Me compraré buena ropa y visitaré nuevas casas. Atacaré en todo momento esta forma angular en mi mente».

En ocasiones, Woolf escribió de forma explícita sobre la necesidad de estar sola, no necesariamente para escribir, sino para pensar en escribir, sobre todo cuando un nuevo proyecto estaba tomando forma. En sus escritos a menudo hay tensiones, al hacer malabarismos con las expectativas de lo social y lo creativo. Esto recuerda a los desesperados intentos de Sylvia Plath por superar las expectativas culturales asociadas a ser mujer, como se expuso en el Capítulo 2; su necesidad de estar involucrada en las minucias de la existencia doméstica, por poco convencional que sea el hogar, y de aferrarse al mismo tiempo a su necesidad de escribir y de ser creativa. Este es un estribillo que se repite a lo largo de la historia: con demasiada frecuencia, la escritura de las mujeres suele quedar relegada a un segundo plano con respecto al ámbito doméstico. Por mucho que el grito de guerra de Woolf para las escritoras fuera «una habitación propia», muchas siguen escribiendo en los márgenes[514].

En su diario del 10 de septiembre de 1929, Woolf anotó que estaba «cansada», entre comillas. Estaba en una comida campestre en Charleston, la casa donde vivía Vanessa Bell en Lewes, East Sussex. El marido de Woolf estaba fuera, «haciendo

un picnic». «¿Por qué estoy cansada? Bueno, nunca estoy sola. Esa es mi primera queja. No estoy cansada física sino psicológicamente.» Parte del problema tenía que ver con la presión de entretener constantemente: «Tenemos a los Keynes; luego vino Vita; luego Angelica y Eve; luego fuimos a Worthing, después mi cabeza comenzó a palpitar, así que aquí estoy, sin escribir, eso no importa, pero también sin pensar, sintiéndolo todo»[515]. Para Woolf, como para muchos escritores, «la compañía incesante es tan mala como el confinamiento en solitario»[516]. Sin embargo, demasiado tiempo a solas no era problemático: «Miro hacia abajo y me siento mareada... Es no tener hijos, vivir lejos de los amigos, no escribir bien, gastar demasiado en comida, envejecer. Pienso demasiado en los porqués y en los por lo tanto; demasiado en mí misma. No me gusta que el tiempo revolotee a mi alrededor»[517].

Impedir que el tiempo «revoloteara» a su alrededor parece haber sido uno de los principales objetivos del diario de Woolf, en el que exponía sus preocupaciones sobre la escritura, sus logros, su posición con respecto a otros escritores y sus temores para con el futuro. La preocupación de Woolf por el paso del tiempo —que se ve más claramente en su novela *El faro*— también es relevante para la relación, en gran medida inexplorada, entre el tiempo y la soledad[518]. Nuestra relación con el tiempo —percepción, memoria, asociaciones— es crucial para la temática de las emociones y la experiencia de estar desconectados de los demás y de nosotros mismos[519]. El tiempo parece trascurrir más lento cuando somos felices que cuando estamos aburridos, tristes o sufriendo. Y esta experiencia subjetiva del tiempo entronca con la percepción de la soledad: cuando las personas se sienten solas como resultado del aislamiento social, el tiempo que pasa entre una visita y otra puede parecer muy largo, mientras que los momentos que se pasan en compañía de un ser querido pueden pasar demasiado rápido[520].

Me pregunto si la conexión con el grupo de Bloomsbury le proporcionó a Woolf una sensación de unión emocional que otras relaciones no eran capaces de cubrir. A pesar de todas las dificultades, estar en compañía de otras personas que veían el

mundo de la misma manera —que sin estar necesariamente de acuerdo compartían valores y sistemas de creencias— debe por fuerza haber contribuido de alguna manera a reducir la sensación de alienación y soledad de la escritora. Existe, además, una especie de comunidad entre los que se sienten solos. Y la autodefinición como artista solitario no implica que uno esté realmente separado de las ansiedades del mundo, sino más bien lo contrario. Como dijo Woolf en un debate sobre las «grandes obras de la literatura»: «Porque las obras maestras no son realizaciones individuales y solitarias; son el resultado de muchos años de pensamiento común, de modo que a través de la voz individual habla la experiencia de la masa»[521].

Sin embargo, a nivel individual y experiencial, algunas experiencias pueden ser profundamente singulares. Un ejemplo es el duelo. La reacción de Woolf ante la muerte de su hermano Julian Thoby de fiebre tifoidea recuerda al alejamiento emocional de los demás vivido por la reina Victoria durante un periodo que fue igualmente «tenso y rodeado de silencio»:

> No sé con exactitud lo que he intentado decir con estas últimas palabras, ya que no he dejado de «ver» a gente: Nessa y Roger, los Jeffers, Charles Buxton, y debería haber visto a Lord David [...] y voy a ver a los Eliots, ah, y también ha estado Vita. No, no es silencio físico; es cierta soledad interior, interesante de analizar si uno pudiera. Para dar un ejemplo, estaba caminando por Bedford [...] y me dije a mí misma espontáneamente algo parecido a lo siguiente. Cuánto sufro. Y nadie sabe cuánto sufro, ascendiendo por esta calle, dominada por la angustia, como lo estuve después de la muerte de Thoby, sola; luchando sola contra algo[522].

La sensación de «luchar solo contra algo» es habitual en las discusiones sobre la soledad, sobre todo cuando está vinculada al dolor y la pérdida. En los escritos de Woolf, pues, vemos la naturaleza polifacética de la soledad como una experiencia personal: dolorosa si es necesaria para la producción de arte, pero aislante y alienante cuando va acompañada de la enfermedad mental y le impide a uno estar en comunicación con los demás. Esta ambivalencia en torno a la soledad y el

proyecto creativo, especialmente en sus vínculos con el sufrimiento y la sociabilidad, también se observa en los escritos del poeta Rainer Maria Rilke.

Rilke fue un poeta y novelista bohemio-austríaco cuyas obras se centran en temas como la fe, la solitud y la identidad. En sus escritos existenciales se le tiende a situar como una figura de transición entre las convenciones de los escritores del siglo XIX, como Charles Dickens, y el desafío a la visión tradicional del mundo presente en Woolf y los modernistas. Una de sus obras más importantes es *El libro de horas* (1899-1903). Dedicado a Lou Andreas-Salomé, psicoanalista y autora de origen ruso que se codeó con Friedrich Nietzsche, Sigmund Freud y otros muchos, el texto consta de tres secciones relacionadas con la búsqueda cristiana de Dios —«El libro de la vida monástica», «El libro del peregrinaje» y «El libro de la pobreza y la muerte»—, y su título procede de un tipo de libro de oraciones iluminado muy popular en la Francia medieval.

Al principio de este libro describí la influencia general de la filosofía existencialista y la búsqueda de sentido que formaba parte del proyecto modernista; en la obra de Rilke esto se hace patente a través de sus influencias principales, entre ellas la de Friedrich Nietzsche, cuya expresión tan a menudo citada «Dios ha muerto» hacía referencia a la forma en que el racionalismo de la Ilustración había acabado con la posibilidad de Dios[523].

Sin Dios, el ser humano podría considerarse a la deriva en el mundo, carente de un consejero o compañero paternalista del tipo que existía en las manifestaciones anteriores del ser-en-el-mundo. *El libro de horas* describe una serie de intentos de definir, identificar y comunicarse con Dios mientras se busca una base significativa para la vida. Dios se convierte en una figura panteísta «vecina», que a veces «en una larga noche con un fuerte golpe perturba», ya que Dios y los seres humanos sólo están separados por un «fino muro».

Sin embargo, al narrador le resulta difícil acceder a Dios, o incluso a su propio yo interior, en parte por las restricciones del lenguaje y en parte porque esos momentos de claridad —sintetizados por Woolf como «la verdadera realidad»— son

muy fugaces. Sólo es posible captar esa realidad cuando uno está solo, aislado de los demás («solitario como una nube», quizá), cuando menos distracciones hay. En 1914, Rilke escribió a Lou Andreas-Salomé, confiándole sus luchas contra el bloqueo creativo y la depresión, utilizando estas ideas familiares de la creatividad, la solitud y la soledad, y estableciendo un paralelismo entre ellas y la visión de la persona colocada en el centro de la naturaleza, pero aun así aislada de ella. Se describió a sí mismo como una «pequeña anémona», abierta de par en par y tan llena de experiencias que tenía dificultades para cerrarse por la noche. Sus sentidos se veían tan constantemente estimulados por los acontecimientos externos y las personas que se sentía agotado: «vacío, abandonado, despejado»[524].

La centralidad del mundo natural —en sus imágenes, su naturaleza cíclica y su sentido zen— ha sido con frecuencia invocada por artistas y escritores para tratar de describir la búsqueda vigilante de la soledad. Teniendo en cuenta que en el siglo XX el mundo natural, al igual que para los poetas románticos, podía representarse a la vez como un retiro de las brutalidades de la existencia humana y como una prueba de la presencia sublime de un Dios panteísta, el contacto con la naturaleza podía seguir proporcionando acceso a un poder superior. En un sentido literal, la búsqueda de una vida emocional y creativa sana estaba incrustada en la solidez de la tierra, como puede verse en los escritos de la poeta y ensayista de finales del siglo XX May Sarton. Sarton dejó constancia de sus impresiones sobre la solitud, la soledad y la depresión, así como de sus epifanías sobre la naturaleza de la existencia, mientras sembraba semillas o «desbrozaba lirios» y «taladraba el olor húmedo de la tierra». Sarton aconsejaba «mantenerse ocupado con la supervivencia», en lugar de concentrarse en las minucias de la vida: hay que dejar que el mundo natural haga de guía, porque «nada permanece igual durante mucho tiempo, ni siquiera el dolor»[525].

Sarton nació en Bélgica y huyó con su familia a Ipswich, Inglaterra, cuando las tropas alemanas invadieron el país. Más tarde se trasladaron a Boston, en Estados Unidos, donde

estudió teatro y escritura y publicó su primera colección de poemas en 1937: *Encounter in April.* A los setenta años, Sarton escribió sobre la importancia que su relación más cercana, con Judith Matlock, junto con su educación unitaria universalista, tuvo en la formación de su identidad[526]. En 1990, mientras vivía en Maine, sufrió una apoplejía que redujo su capacidad de trabajo, aunque dictó sus últimos diarios, trabajando hasta su muerte por cáncer de mama en 1995. En todas sus obras, Sarton se caracteriza por relatos cálidos y honestos de su vida solitaria, sus amores y relaciones, su lesbianismo y su búsqueda de la creatividad.

Su obra más conocida es quizás *Solitude* (1972-1973). En ella, Sarton exploró los desafíos de ser artista y los estados emocionales que experimentó, incluyendo la depresión y la soledad. Al igual que Virginia Woolf, escribió sobre las desventajas y los beneficios de la solitud y la soledad como medios para acceder a un tipo de realidad diferente a la que se encuentra en la vida cotidiana. El valor ambivalente de la soledad, para Sarton, residía en que no había «nada que amortiguara los ataques desde el interior, al igual que no hay nada que ayude a encontrar el equilibrio en momentos de especial tensión». La «tormenta interior», por dolorosa que sea, a veces contiene «la verdad [...]. Así que a veces uno tiene sencillamente que soportar un periodo de depresión por lo que puede suponer de iluminación si uno es capaz de superarlo»[527].

El impacto del «estrés de minorías» que se ha asociado a las personas lesbianas y gays debe sin duda haber conducido históricamente a experiencias particulares de soledad, en función de la clase, el estatus, la etnia y el género de cada individuo, así como del contexto sociojurídico[528]. Los grupos subalternos de todo tipo en Gran Bretaña —es decir, las personas que están social, política y económicamente fuera de las instituciones e ideologías del poder— han sido tradicionalmente objeto de formas particulares de alienación y exclusión. El trabajo de atención sanitaria y social en el siglo XXI ha explorado los desafíos culturales específicos de los «jóvenes gays» en particular, detectando niveles significativos de soledad y «secuelas psicológicas» resultantes de la

alienación[529]. Sin embargo, ha habido y hay un potencial significativo de compromiso comunitario y apoyo social entre los grupos subalternos precisamente como resultado de su alienación del *statu quo.* Al igual que ocurre con otras personas marginadas que se ven excluidas como consecuencia de su etnia, raza o clase, las prácticas comunitarias pueden proporcionar un medio de inclusión social[530]. Un importante ejemplo de este proceso se encuentra en la aparición y el desarrollo del acrónimo LGTB (lesbianas, gays, transexuales y bisexuales) a partir de los años ochenta para crear una definición alternativa y más inclusiva de «comunidad», como puede verse en la posterior inclusión de la Q de *Questioning* o *Queer* y la I de *Intersexual,* derivando en LGTBIQ[531].

Los ejemplos citados en este capítulo de artistas y escritoras que persiguen la solitud, e incluso la soledad, con la creatividad por objetivo no son ni mucho menos los únicos. Durante siglos, poetas y escritores han tratado de responder a preguntas sobre la relación entre los individuos y la sociedad, y entre los seres humanos y un poder superior, estableciendo un paralelismo entre el mundo natural y lo divino y tratando de salvar la brecha entre el sentimiento individual y el entorno social y físico. En el centro de estas preguntas se encuentra la relación entre la solitud y la soledad y el punto en el que el tiempo a solas se convirtió en algo negativo en vez de positivo. En el siglo XX, y bajo la influencia de la filosofía existencialista, se hizo más hincapié que nunca en el aislamiento esencial de la experiencia humana. En palabras de la artista francoestadounidense Louise Bourgeois: «Naces solo. Mueres solo. El valor del espacio intermedio es la confianza y el amor»[532].

La mayoría de los debates del siglo XXI sobre la soledad se centran en su patologización como estado emocional. A las razones económicas sobre por qué esto ocurre —la asociación de la soledad con una amplia gama de dolencias emocionales y físicas que conllevan costes financieros y los debates sobre la responsabilidad moral— se añade la presunción implícita, dominante desde la aparición de las ciencias de la mente, de que la solitud y la introversión son estados neuróticos

negativos. Sin embargo, la introversión y la solitud son esenciales para la creatividad. ¿Podemos aprender algo, entonces, de las discusiones creativas sobre la soledad de manera que sean de ayuda para abordar la soledad en el siglo XXI?

La tranquilidad y la solitud son valiosas. Pero su valor es enteramente subjetivo: la soledad puede ser tanto reparadora como destructiva, pero sólo cuando se trata de una elección. La mayoría de los estudios de caso de este libro tratan la soledad como un riesgo de privación socioeconómica. Las escritoras y artistas de las que se habla aquí gozaban de un estatus privilegiado dentro de la sociedad. Esto no quiere decir que en sus trayectorias individuales no haya habido problemas, sino que, en general, las personas solitarias se enfrentan a experiencias y etapas de la vida que las alejan de los demás, lo que dificulta el desarrollo de relaciones significativas por razones tanto prácticas como teóricas. Sería inútil decirle a la viuda de setenta y cinco años de nuestro imaginario social (la cara de la soledad en la mayoría de los anuncios de beneficencia) que se asoma por la ventana en busca de compañía que mire hacia dentro, que busque en su interior, que se realice a través del proceso creativo o del cuidado de su jardín. O sugerirle a una madre de tres hijos sin hogar que la introspección filosófica es la forma de salir de una trampa socioeconómica. Así que la clase, el privilegio y el capacitismo se entrecruzan con la presunción de que la soledad puede ser intelectual y emocionalmente gratificante para cualquiera y la desafían[533].

Por otra parte, uno de los aspectos más característicos de la búsqueda de la solitud, e incluso de la soledad, en tanto que experiencia creativa es que se trata de algo temporal. El retiro de la sociedad por razones reconstituyentes o creativas, tan necesario para la concentración individual y la comprensión de cierta verdad psicológica o artística, no tiene por qué ser permanente. Aunque puede haber un espacio en la vida cotidiana para los momentos de tranquilidad —asociados con el florecimiento en el siglo XXI de las aplicaciones de *mindfulness* y la meditación a la hora de comer—, la dimensión

temporal es importante[534]. ¿La soledad (o solitud) elegida y a corto plazo es realmente comparable al aislamiento forzado día tras día, cuando lo único que se oye es el tic-tac del reloj? Yo no lo creo.

Por lo tanto, la soledad tiene muchas formas: social e individual, creativa y destructiva. Si reconocemos esas diferencias, así como la necesidad individual de diferentes tipos de conexión con el mundo exterior (y la importancia tanto del cuerpo como de la mente en la relación con la alienación y su superación), tal vez podamos adoptar enfoques más imaginativos, significativos y centrados en la persona. Puede que incluso encontremos las herramientas con las que hacer frente a la soledad como «epidemia moderna» en una época neoliberal.

---

494. V. Woolf, *A writer's diary* (London: Hogarth Press, 1954), 10 de septiembre de 1928.

495. O. Laing, *The lonely city: Adventures in the art of being alone* (London: Canongate, 2017).

496. L. Nocblin, «Edward Hopper and the imagery of alienation», *Art Journal,* 41 (1981), pp. 136-141.

497. W. Deresiewicz, «The end of solitude», *The Chronicle of Higher Education,* 55 (2009), p. 6.

498. F. Kermode, *Romantic image* (London: Routledge, 2002).

499. Véase G. Russell y C. Tuite (eds.), *Romantic sociability: Social networks and literary culture in Britain, 1770-1840* (Cambridge: Cambridge University Press, 2006), p. 4.

500. W. Blake, *Jerusalem* (1804), prefacio de Geoffrey Keynes (London: William Blake Trust, 1953).

501. R. L. Brett y A. R. Jones (eds.), *Wordsworth and Coleridge: Lyrical ballads* (London; New York: Routledge, 2005), Introducción.

502. S. Pile, «Emotions and affect in recent human geography», *Transactions of the Institute of British Geographers,* 35 (2010), pp. 5-20.

503. S. de Vries *et al.,* «Streetscape greenery and health: Stress, social cohesion and physical activity as mediators», *Social Science & Medicine,* 94 (2013), pp. 26-33.

504. V. Jankovic, *Confronting the climate: British airs and the making of environmental medicine* (New York: Palgrave Macmillan, 2010).

505. S. McEathron, «Wordsworth, lyrical ballads, and the problem of peasant poetry», *Nineteenth Century Literature,* 54 (1999), pp. 1-26.

506. M. Wollstonecraft Shelley, *Frankenstein, or the Modern Prometheus* (1818 edition, Wisehouse Classics Kindle edition).

507. Ibídem, p. 59.

508. Sobre mujeres errantes, véase A. Keane, *Women writers and the English nation in the 1790s: Romantic belongings* (Cambridge: Cambridge University Press, 2000).

509. http://the-history-girls.blogspot.com/2017/12/the-heart-of-westminster-abbey-poets.html, consultado el 1 de junio de 2018.

510. J. C. Kaufman (ed.), *Creativity and mental illness* (Cambridge: Cambridge University Press, 2014).

511. S. Cain, *Quiet: The power of introverts in a world that can't stop talking* (New York: Crown, 2012).

512. Sobre la vida y obra de Virginia Woolf, véase: H. Lee, *Virginia Woolf* (New York: A. A. Knopf, 1997).

513. Ibídem, pp. 127, 754.

514. V. Woolf, *A room of one's own* (Harmondsworth: Penguin, 1973).

515. Woolf, *A writer's diary,* 10 de septiembre de 1929.

516. Ibídem, 10 de septiembre de 1940.

517. Ibídem, 26 de septiembre de 1920.

518. V. Woolf, *To the lighthouse* (Oxford: Oxford University Press, 2006), p. 101.

519. B. Mijuskovic, «Loneliness and time-consciousness», *Philosophy Today,* 22 (1978), pp. 276-286.

520. Sobre soñar despierto y la soledad temporal, véase: R. A. Mar, M. F. Mason y A. Litvack, «How daydreaming relates to life satisfaction, loneliness, and social support: The importance of gender and daydream content», *Consciousness and Cognition,* 21 (2012), pp. 401-407.

521. Woolf, *A room of one's own* (London: Penguin, 2000), p. 66.

522. Woolf, *A writer's diary,* 11 de octubre de 1929.

523. La expresión se asocia habitualmente a la obra de Nietzsche *Así habló Zaratustra* (1883-1891), pero fue usada en obras anteriores.

524. R. M. Rilke, *Rilke y Andreas-Salomé: A love story in letters,* trad. E. Snow y M. Winkler (New York; London: W. W. Norton, 2008), p. 248.

525. M. Sarton, *Journal of a solitude* (London: The Women's Press, 1994), p. 23.

526. M. Sarton, *At seventy: A journal* (South Yarmouth, MA: Curley, 1984).

527. Sarton, *Journal of a solitude,* 18 de septiembre, p. 6.

528. K. Kuyper y T. Fokkema, «Loneliness among older lesbian, gay, and bisexual adults: The role of minority stress», *Archives of Sexual Behavior,* 39 (2010), pp. 1171-1180.

529. M. Sullivan y J. S. Wodarski, «Social alienation in gay youth», *Journal of Human Behaviour in the Social Environment,* 5 (2002), pp. 1-17.

530. M. Bucholtz, «"Why be normal?": Language and identity practices in a community of nerd girls», *Language in Society,* 28 (1999), pp. 203-223.

531. J. Alexander, «Beyond identity: Queer values and community», *International Journal of Sexuality and Gender Studies,* 4 (1999), pp. 293-314.

532. M.-L. Bernadac, *Louise Bourgeois: Destruction of the father reconstruction of the father: Writings and interviews 1923-1997* (London: Violette Editions, 1998), p. 132.

533. K. Ball, «Who'd fuck an ableist?», *Disability Studies Quarterly,* 15 (2002), pp. 166-172.

534. L. Chittaro, y A. Vianello, «Evaluation of a mobile mindfulness app distributed through on-line stores: A 4-week study», *International Journal of Human-Computer Studies,* 86 (2016), pp. 63-80; P. O'Morain, *Mindfulness for worriers: Overcome everyday stress and anxiety* (London: Yellow Kite, 2015).

CONCLUSIÓN

Repensar la soledad en una época neoliberal

La soledad no es ahistórica ni universal. Tampoco es una sola emoción. Es un cúmulo individual y social, compuesto por una amplia gama de respuestas que incluyen el miedo, la ira, el resentimiento y la pena. Se manifiesta de forma diferente según las circunstancias: la etnia, el género, la sexualidad, la edad y la clase socioeconómica, y según la experiencia psicológica, la nacionalidad y la afiliación religiosa. Es tanto física como psicológica, y su aparición se remonta al final del siglo XVIII, cuando la «soledad» surge como una nueva forma de hablar de las experiencias emocionales negativas derivadas del hecho de estar solo. Antes de esa época, «solitario» e «intimidad» describían la ausencia de otra persona sin que ello supusiera una carencia emocional.

Explicar grandes cambios emocionales a lo largo del tiempo es problemático, pero creo que es crucial para entender por qué en 2019 la soledad es habitual cuando era excepcional dos siglos antes. Esta transición lingüística de la intimidad a la soledad expresa cambios socioculturales más amplios. Lo que he intentado aquí es coherente con un enfoque de la historia de *longue durée* o larga duración, que se centra en la evolución de las relaciones entre las personas y su entorno: cultural, físico y demográfico[535]. El uso de la *longue durée* en la historia cayó algo en desgracia a finales del siglo XX, cuando los historiadores sociales y culturales se centraron en los acontecimientos episódicos o de corta duración para explorar los sistemas de significado subyacentes. Bajo la influencia del «giro lingüístico», el análisis interdisciplinario del significado textual reconoció el poder creativo, más que el reflexivo, del lenguaje y dio lugar a algunos trabajos extraordinariamente creativos y pioneros[536].

En la historia de las emociones, sin embargo, la *longue durée*

es clave para los enfoques teóricos más influyentes[537]. Es fundamental examinar los cambios emocionales y su naturaleza para entender las emociones como conceptos históricos, así como la medida en que el «cambio» representa convenciones en la expresión o el sentimiento en bruto de la fisiología de las emociones. Entre los conceptos clave de la historia de las emociones se incluyen la «emocionología» (para describir los estándares de una sociedad determinada), los *«emotives»* (para explicar el trabajo realizado por el lenguaje de las emociones en la creación de identidades) y las «comunidades emocionales» (en referencia a los diferentes estándares emocionales sobre cualesquiera comportamientos aceptados por un determinado grupo social)[538]. Según algunos enfoques, no hay un lenguaje previo a la emoción: las emociones surgen cuando se habla de ellas. La escritora británico-australiana Sara Ahmed se ha unido a antropólogos y sociólogos para defender que las emociones se construyen socialmente como prácticas sociales tanto como acontecimientos psicológicos[539]. Según Ahmed las emociones no están ni «ahí fuera» ni «aquí dentro», sino que son inherentes al individuo en tanto que ser social: «Los objetos de la emoción toman forma como efectos de la circulación»; las emociones son traídas a la existencia precisamente a través del compromiso del individuo como parte del mundo social.

¿En qué medida son útiles estos abordajes para pensar acerca de la historia de la soledad? Todos ellos comparten el interés por la centralidad del lenguaje, y todos confirman que el actual pánico moral en torno a la soledad es contraproducente, en la medida en que sugiere que la soledad es algo que está «ahí fuera» en el éter, que nos ocurre por contagio, en lugar de por vía de la interacción de la experiencia subjetiva con las configuraciones sociales. Llevamos nuestras experiencias individuales al mundo y ellas nos moldean; también nos moldean nuestros compromisos con los demás, y este proceso bidireccional es continuo y está en desarrollo. Por eso estamos emocionalmente inmersos en el mundo físico y ambiental en el que vivimos a lo largo de nuestras vidas, y no sólo en la infancia. Al igual que los

millones de pequeños rituales de nuestra vida cotidiana, nuestras expectativas y creencias emocionales se interiorizan hasta que se vuelven tan naturales como respirar.

¿Es ésta otra razón por la que la soledad crónica es tan difícil de cambiar? Los hábitos incorporados —desde morderse las uñas hasta comer en exceso— son notablemente difíciles de romper, y ocurre lo mismo con los estados mentales negativos. La premisa base de la terapia cognitivo-conductual (TCC), a la que el NHS da prioridad para superar la ansiedad o los sentimientos difíciles, es que podemos redefinir nuestros pensamientos en torno a un tema o situación y, por lo tanto, cambiar nuestra respuesta emocional[540]. La TCC es relativamente barata y funciona a corto plazo, por lo que es la terapia preferida. Puede tener éxito en problemas específicos localizados, pero no ayuda en casos complejos, o cuando las emociones están profundamente arraigadas, encarnadas y están vinculadas a un trauma. Y a veces las emociones negativas son perversamente adictivas, incluso cuando son desagradables[541]. En ocasiones lo desagradable tiene su propio sentido del confort. Recuerdo cuando era fumadora. Ese sabor ceniciento y amargo en la parte de atrás de la lengua después de mi cigarrillo matutino tenía un sabor asqueroso y me hacía sentir mal. Pero me resultaba familiar. Sin ese sabor, las mañanas no eran lo mismo. Del mismo modo, pasar tiempo con personas que te hacen sentir solo y aislado puede ser desagradable pero familiar. Como la amargura de ese primer cigarrillo. Si forma parte de lo que eres, es difícil de cambiar.

¿Preocuparse por la soledad hace que sea más probable experimentarla? Probablemente. Los pánicos morales presuponen un sentimiento colectivo emocional que aumenta la posibilidad de contagio. La preocupación por la soledad puede llegar a abarcarlo todo y, dado que conecta con múltiples temas en torno a la identidad que incluyen la autoestima, la pertenencia, la alienación y la pérdida, es un cajón de sastre. Por eso es tan importante la formulación de preguntas de investigación y un enfoque interdisciplinario integrado de la soledad: ¿qué significa? ¿Cuándo y dónde tiene lugar? ¿Cómo se habla de ella? ¿Cómo se siente?

Sea cual sea la forma en que se manifieste, una cosa está clara: la soledad es una sensación interiorizada de incomodidad definida por la carencia. He argumentado que surgió alrededor de 1800 como un sentimiento y una forma de hablar sobre ese sentimiento debido a un conjunto de cambios sociales, políticos, médicos, filosóficos y económicos. Las formas en que estas circunstancias se relacionan con la percepción individual son difíciles de precisar. A diferencia de Sara Ahmed, no creo que el ámbito individual y el social sean el mismo, aunque puedo apreciar el poder político que esto otorga a las emociones. Me inclino por considerar el yo y lo social como dos esferas que interactúan entre sí y que cambian y se desarrollan a lo largo de la vida de un individuo: desde el nacimiento, el yo se desarrolla, se calibra y se redefine (en sentido literal, a través de las conexiones neuronales, y en sentido figurado, a través de las conexiones sociales) en relación con el mundo que nos rodea. Este proceso bidireccional es central en los modelos de construcción social que, como planteaba el teórico crítico francés Pierre Bourdieu, destacan la importancia del *habitus,* o los códigos de comportamiento interiorizados, que hacen que ciertas formas de ser, pensar y sentir parezcan naturales[542].

Los elementos de esa interiorización han sido explorados a lo largo de *Una biografía de la soledad*. Los cambios en el tejido cultural —la secularización, la teoría de la evolución, la industrialización, el individualismo competitivo, los marcos psicológicos y emocionales modernos y las filosofías del existencialismo y la alienación, entre otros— contribuyeron a un lenguaje social de la soledad en el que el yo se representaba como algo separado y diferente de los demás. Con el paso del tiempo, y a través de la práctica diaria —mediante el lenguaje, los gestos y los rituales, así como a través de la palabra escrita y la palabra oral—, la soledad surgió como un marco lingüístico y como un cúmulo emocional.

Las estructuras sociales también se transformaron por medio de este replanteamiento dialógico del yo y del mundo. El sistema establecido de relaciones cara a cara que durante siglos se había basado en las redes locales y las familias extensas

cambió para dar paso a relaciones basadas en la separación entre el hogar y el trabajo y a una economía basada en el trabajo asalariado, en lugar de la economía doméstica, en la que incluso los miembros más pobres de la sociedad podían luchar por la autosuficiencia. Los ancianos surgieron como una categoría distinta que consumía recursos. El apoyo condicionado a las personas mayores, así como a otros grupos sociales vulnerables, pasó a formar parte de un emergente poder burocratizado a través del cual se reconfiguró el contrato social. Y la noción de «comunidad» (por problemático que sea su significado) cedió el paso a una idea monetizada del valor en la que el lugar de la persona en el mundo dependía de su contribución y papel económico[543].

La proliferación de ideas y metáforas de la teoría evolutiva es un ejemplo de un sistema de creencias que ha moldeado tanto las expectativas individuales como las estructuras sociales. La fórmula «supervivencia del más apto», por ejemplo, se ha normalizado al formar parte de la lógica del cambio social. Como concepto, proporciona una síntesis de por qué el individualismo es importante no sólo en términos de beneficio, sino también de supervivencia[544]. Se han naturalizado diversas formas de darwinismo social competitivo en relación con todos los aspectos de la experiencia humana, desde los exámenes y la ambición profesional hasta el amor y las citas, desde la producción económica hasta las políticas neoliberales del *laissez-faire*. Los principios evolutivos se han convertido en un marco casi invisible y naturalizado en la toma de decisiones políticas, económicas y sociales, así como en un marco metafórico a través del cual ordenar la experiencia. La idea de que la competencia es una necesidad evolutiva se ha vuelto implícita y se ha interiorizado en Occidente a través del lenguaje de las «pulsiones» y los «instintos», que refuerza la creencia tácita de que los deseos «primitivos» y la persecución del interés propio son naturales e inevitables[545].

En el nivel más básico, la presunción de que el «instinto» humano es el de autoconservación (con una base genética —aunque no exenta de polémica— a través de la tesis de Richard Dawkins de que existe un «gen egoísta») no sólo permite sino

que celebra el neoliberalismo, una filosofía política impulsada a partir de la década de 1980 en Occidente en torno a los principios del capitalismo de libre mercado y el individuo[546]. Como su nombre indica, el neoliberalismo invoca al espíritu del liberalismo, en particular las teorías políticas del siglo XIX asociadas al liberalismo del *laissez-faire:* privatización, austeridad, libre comercio, estimulación de la economía privada y desregulación del Estado[547].

La búsqueda del individualismo que surgió en el siglo XIX se enmarca en una filosofía del cambio y en un ideal económico. Este ideal estaba caracterizado por un lenguaje marcado por el género y el masculinismo —un mundo natural salvaje y femenino saqueado por el mundo masculino mecanicista, tema frecuente en el imaginario de la industrialización—, al igual que los marcos ideológicos de los que se nutría[548].

En este contexto, y con el refuerzo persistente de las ideas de individualismo, secularismo y competencia a través de la ciencia y la medicina, la filosofía y el discurso económico, parece perfectamente plausible sugerir que la «soledad» se inventó como término en el siglo XIX no sólo para reflejar la naturaleza alienante del cambio globalizador, sino también porque había nacido una nueva forma de experiencia emocional. En ausencia de un Padre omnisciente y benévolo y con la propagación persistente de un individualismo competitivo, surgió un vacío en el que el yo estaba solo, abandonado y dependía de unas redes familiares y sociales que, debido a estos cambios globales, se encontraban en estado de incertidumbre. La religiosidad seguía existiendo y prosperando junto a la ciencia, pero los rituales y representaciones de la sociedad que aseguraban al individuo su lugar en el mundo habían cambiado. No estoy sugiriendo, por supuesto, que la jerárquica «Gran cadena del Ser» —en la que cada entidad, desde Dios y los ángeles, los reyes y los campesinos hasta la tierra, tenía su lugar— fuera un estado de cosas satisfactorio[549]. Pero priorizaba una noción de «bien común» en la que la responsabilidad era importante. Y daba a los individuos una sensación de conexión con otros, con un sistema y un poder superior protector.

A lo largo de este libro he tratado de demostrar las formas específicas en que la soledad afecta a los individuos y las sociedades, no sólo en relación con las circunstancias externas, sino también en función de la experiencia personal. *Una biografía de la soledad* muestra cómo la soledad incide en las vidas de las personas en momentos distintos, y cómo tiene su propia trayectoria vital. Todas las emociones son políticas: como dispositivos retóricos, como entidades sociales y como formas de organizar las relaciones sociales y políticas. Pero en este momento histórico, ninguna es tan política como la soledad.

Por lo tanto, he argumentado que necesitamos historizar la soledad, no sólo por su propio bien, sino también para exponer las jerarquías de las que depende su naturalización. En la retórica política del siglo XXI, la presunción de que la soledad es universal y transhistórica viene a significar que es una condición humana y no el producto de decisiones sociopolíticas y económicas; de decisiones tomadas por los gobiernos al priorizar la libertad económica sobre la responsabilidad social.

El escritor, periodista y activista político George Monbiot ha planteado que el neoliberalismo produce soledad al centrarse en el consumismo, por sugerir que la adquisición personal es el camino hacia la felicidad[550]. Estoy de acuerdo con esta interpretación. En consonancia con el enfoque holístico de Monbiot sobre las desigualdades sociales y la protección del medio ambiente, tenemos que ver la soledad como un estado emocional creado por las circunstancias. En lo que difiero de su punto de vista es en la historicidad y el alcance del problema. Sí, la culpa es del neoliberalismo, que fomenta la privatización, la desregulación y la competencia en todos los ámbitos, incluidos la sanidad y los cuidados. Pero el neoliberalismo tal y como ha surgido en el siglo XX, más a menudo discutido en relación con el libre mercado del presidente estadounidense Ronald Reagan y la primera ministra británica Margaret Thatcher, tiene un precedente más temprano en la evolución del «contrato social», que definía la legitimidad de la autoridad del Estado sobre el individuo y los

derechos y responsabilidades de sus ciudadanos.

Los antecedentes de la teoría del contrato social se encuentran en la antigüedad, y el historiador del pensamiento económico y político Dotan Leshem sostiene que es ahí donde hay que situar los orígenes del neoliberalismo[551]. El apogeo del contrato social tuvo lugar entre mediados del siglo XVII y el siglo XIX, e incluyó la obra de Thomas Hobbes (1651), John Locke (1689) y Jean-Jacques Rousseau (1762)[552]. Resumiendo toscamente, Hobbes creía que en ausencia de ley los seres humanos volverían al estado natural, en el que las vidas eran «asquerosas, brutas y cortas». El gobierno absoluto era la única solución. Por el contrario, tanto John Locke como Jean-Jacques Rousseau identificaron la importancia del individuo en la sociedad y los derechos y responsabilidades inherentes al hecho de ser gobernado.

El debate sobre el contrato social se desvaneció en el siglo XIX, cuando se acentuó el debate sobre el utilitarismo. El liberalismo clásico y el económico, que defendían las libertades civiles bajo la ley y daban prioridad a la libertad económica, se desarrollaron a principios del siglo XIX y apoyaron el desarrollo de la industrialización. Las creencias fundamentales del liberalismo económico se alejaron de la función paternalista del Estado hacia un juicio que consideraba a los individuos intrínsecamente egoístas y motivados por el beneficio. Los liberales clásicos se basaron (de forma selectiva) en la obra del filósofo moral y economista escocés Adam Smith, más conocido por *Una investigación sobre la naturaleza y causas de la riqueza de las naciones* (1776), para argumentar que iba en pro del interés general de la sociedad que las personas persiguieran su propio interés individual.

La creación de la soledad como estado emocional moderno surgió en una época de gran debate sobre los derechos y obligaciones del Estado, la independencia económica, la autoridad personal en ausencia de un poder superior, la pugna entre los ricos por su estatus en el mundo y la lucha por la supervivencia entre los pobres. En una época en la que los ideales evolucionistas se sacaban a relucir y se utilizaban para defender toda clase de políticas de autoengrandecimiento, el

liberalismo neoclásico, tal y como surgió a finales del siglo XIX, promovió el darwinismo social, que aplicaba el concepto evolutivo de la selección natural a la sociedad humana[553].

Los cuatro principios fundamentales del darwinismo social incluían las leyes biológicas que rigen el comportamiento, la presión demográfica que evidenciaba una lucha constante por la existencia, las ventajas físicas y sexuales que se veían corroboradas a través de la competencia y los efectos acumulativos de este proceso en las generaciones futuras[554]. La autonomía personal y la ambición individual se convirtieron en activos, y no ya en cargas, tal y como habían sido percibidas en el mundo relativamente colectivo del siglo XVIII, en el que, como entendían los poetas y escritores, la felicidad personal y la social estaban siempre vinculadas.

La asistencia sanitaria y social a los ancianos es un ejemplo de ello. En Gran Bretaña no existe una tradición cultural de cuidar a los ancianos en sus hogares, al contrario que en otros países europeos como Italia, pero las personas mayores sí tenían una función en el hogar de la economía doméstica: incluso los físicamente débiles podían cuidar a los niños y participar en el trabajo doméstico. Cuando ese trabajo se trasladó a las fábricas y la vejez se asoció con una carga en vez de un activo cultural, se volvió más frecuente sacar a los ancianos de los hogares y meterlos en los asilos. Con la nueva «Ley de Pobres» de 1834, la ayuda a los más necesitados se estructuró según una protoburocracia impuesta desde el exterior, en lugar de implicar relaciones cara a cara.

Hoy en día, los ancianos generan pánico gubernamental. La población del Reino Unido, como la de la mayor parte del mundo industrializado, está envejeciendo y vive más tiempo. Cada vez hay más personas que se sienten solas, con todas las debilidades físicas, mentales y sociales que pueden acompañar a la soledad en la era moderna. En ausencia de investigaciones sistemáticas sobre sus diversos e históricos significados, la soledad se convierte en un cajón de sastre de los males emocionales y en una parte inevitable del envejecimiento, como las canas y las arrugas. Pero los ancianos con poca movilidad y mala salud que tienen conexiones sociales y

familiares fuertes y significativas no dicen sentirse solos. Sí lo hacen aquellos que no tienen buenas conexiones y están empobrecidos y sufren de «necesidades desatendidas» tan básicas como el aseo, la vestimenta o la comida. Y estos factores están directamente bajo el control del bolsillo del Gobierno.

Aun así, en 2018, al mismo tiempo que el Gobierno británico creaba un Ministerio de la Soledad que proponía involucrar a las comunidades y entender la soledad como una experiencia humana, seguía desmantelando los bienes y espacios donde se formaba la comunidad, especialmente en los sectores más pobres de la sociedad: las bibliotecas, la atención social, las ayudas a la dependencia, las viviendas públicas. No sólo los ancianos sufren más soledad como resultado de la política gubernamental: las personas sin hogar y los refugiados también experimentan una soledad considerable, al carecer no sólo de un techo, sino también del simbolismo y la seguridad de un hogar. Desde los años ochenta, bajo las políticas neoliberales que se han basado en los cambios socioeconómicos, filosóficos y científicos descritos en el primer capítulo, la falta de vivienda sigue aumentando, junto con la privación emocional y social que conlleva.

Así pues, ¿qué es y dónde está la «comunidad» en la era neoliberal? Se ha abusado tanto del término que ya casi carece de sentido. La era de Internet es, en muchos sentidos, el epítome del pensamiento del libre mercado y de la búsqueda del individualismo; algo irónico, ya que se originó como un concepto pensado para el bien común. Por eso el inventor de Internet, el ingeniero inglés Tim Berners-Lee, ha hecho un llamamiento para que la red tenga un marco legal y regulador[555]. La aparición de las comunidades en línea como formas de redes de socialización no ha remplazado la esencia de una comunidad en la vida real, basada en la responsabilidad mutua y en los intereses compartidos. Las redes sociales han sido acusadas de promover la soledad e impedir que la gente se conecte en la vida real. Pero la tarea de los individuos, las sociedades y los gobiernos es reconocer que los patrones emocionales y sociales de la comunicación en línea reproducen

los de la vida real, incluidos la ansiedad social y el *lurking,* así como rasgos más desagradables relacionados con el *troleo*. Internet podría ayudar a construir nuevas formas de comunidad y a combatir la soledad, pero sólo si se utiliza de forma que promueva el autocuidado y el bienestar en el ámbito *offline*.

Uno de los principales usos de Internet hoy en día es la búsqueda del amor. O de sexo. El amor romántico llena el vacío dejado por Dios y la búsqueda de una persona especial. Tanto en la teoría del apego como en el lenguaje utilizado en películas, novelas, poemas, obras de teatro y canciones románticas, el amor es literalmente todo lo que uno necesita. Desde el siglo XIX, el «alma gemela» ha creado tanto una visión irreal del amor como una sensación de carencia cuando falta. Las implicaciones del ideal romántico, sobre todo para las chicas y las mujeres, son contraproducentes y problemáticas, sobre todo cuando el amor se presenta como algo controlador y omnipresente. Y cuando el yo no es suficiente. El impacto histórico de este ideal en las vidas de mujeres que, por lo demás, eran exitosas e independientes es evidente en los escritos de Sylvia Plath, que sufrió soledad crónica durante toda su vida y una sensación de desconexión del mundo.

Cuando se pierde el amor, su ausencia es aún más poderosa. El divorcio puede ser doloroso y aislante, pero también liberador, especialmente cuando estar dentro de un matrimonio crea soledad. La viudedad puede ser desoladora, pero también emancipadora, si el matrimonio es abusivo. El dolor por la muerte del cónyuge no tiene en cuenta el estatus. La reina Victoria fue igualada por la pérdida, del mismo modo que el tendero del siglo XVIII Thomas Turner. En el siglo XVIII no había un lenguaje para la soledad, y Turner fue acompañado en su dolor por la convicción de que la voluntad de Dios es siempre la correcta. Para Victoria, la muerte del príncipe Alberto marcó décadas de luto y soledad autopercibida, especialmente en torno a los objetos y paisajes que ella asociaba con su difunto marido.

Esa materialidad importa, al igual que el cuerpo. Necesitamos explorar nuevas formas de entender los efectos de

la soledad a lo largo de los diferentes puntos de inflexión vitales representados aquí, las transiciones de la vida en las que se sabe que la soledad es más probable, con el fin de prevenirla y aliviarla, si es que se necesita y se desea actuar. La soledad encarnada debe entenderse como una experiencia tanto física como mental. La comprensión de sus signos y síntomas, no sólo a través del cuerpo, sino también a través de la cultura material y el mundo de los bienes, ayudaría a crear una conciencia social y personal en torno a la aparición de la soledad, así como a configurar las intervenciones de atención sanitaria y social que puedan marcar la diferencia. Ya se han dado pasos en esa dirección: por ejemplo, a finales de 2018 el Gobierno del Reino Unido anunció que daría permiso a los médicos de cabecera en Inglaterra para prescribir clases de baile a través del NHS como forma de combatir la soledad[556]. Pero el llamado «tratamiento social» no compensará la falta de atención social básica, o el acceso a toda la gama de prestaciones —sociales, médicas, físicas, espirituales e intelectuales— que son necesarias para el florecimiento humano, o ese término problemático pero ubicuo: el bienestar[557].

Salvo algunas excepciones, el cuerpo solitario se ha dejado de lado en el neurocéntrico siglo XXI. No observamos el lenguaje corporal de los demás para ver si podemos detectar la soledad (que, al ser un cúmulo de emociones —enfado, tristeza, pena, miedo—, no tiene una expresión externa convencional). Tampoco se nos anima a trabajar con y a través del cuerpo para prevenir o aliviar la soledad. La asistencia social se ha reducido hasta tal punto que a muchos ancianos y enfermos se les niega la ayuda con medicación, por no hablar de las «terapias corporales». Pero está demostrado que las terapias de masaje reducen la soledad, especialmente en aquellos para los que el tacto no forma parte de sus relaciones cotidianas[558]. Los trabajadores sanitarios especializados en cuidados paliativos descubrieron que el masaje producía un «respiro existencial [...] por medio de las cálidas manos de un ser humano, que confirman el valor individual del paciente moribundo»[559]. El masaje fomenta el sentido del valor personal

y la autoestima, y contrarresta la desconexión social.

Involucrar al cuerpo y sus sentidos trae de vuelta a las personas a la conectividad social. El Spitz Charitable Trust tiene en desarrollo un programa musical que reduce la soledad de las personas mayores[560]. Es bien sabido que las personas con demencia pueden recuperar la vitalidad al escuchar la música de su juventud; esto también puede frenar la soledad. La música afecta positivamente a la soledad en todas las edades, como se ve en el uso que hace el compositor Nigel Osborne de la música y las artes creativas para ayudar a niños traumatizados[561]. El baile une el movimiento y la música, y en Brasil se ha comprobado que los bailes de salón alivian la soledad de las personas mayores[562]. Los investigadores descubrieron que la danza aumenta el bienestar mental, emocional y físico, además de contrarrestar el aislamiento social. ¿Y qué hay de la comida? Aparte de los rituales de pertenencia que implican cocinar y comer juntos, la comida casera aporta una sensación de pertenencia física: «La sopa de pollo es realmente buena para el alma»[563]. Existe una dimensión de género en la soledad, así como en sus remedios: la Men's Sheds Association (que se originó en Australia) ofrece a los hombres la oportunidad de trabajar juntos, centrándose en una tarea compartida —como la carpintería— que fomenta una sensación de bienestar y conexión evitando al mismo tiempo hablar explícitamente de emociones, algo que puede generar rechazo en muchas personas[564].

Por último, debemos reconocer cuándo la soledad es buena o mala. La soledad puede favorecer el pensamiento y la actividad creativa, así como la curación emocional. Dado que actúa como un amortiguador entre el yo y el mundo, el tiempo a solas no tiene por qué ser negativo. Hay importantes diferencias entre la *solitud* y la soledad, pero incluso la soledad puede ser productiva: puede proporcionar un espacio para la autorreflexión y la autoconciencia, especialmente si uno es introvertido y se agota fácilmente con el contacto social. No cabe duda de que los episodios breves de soledad selectiva, tal vez incluso acompañados de meditación contemplativa, lectura o relajación, tienen un efecto reconstituyente en ciertas

personas. Aunque los beneficios de la soledad pueden estar vinculados al mundo natural y a los beneficios de la creación artística, estas experiencias no están al alcance de muchos individuos socioeconómicamente menos privilegiados. Múltiples estudios han demostrado que a lo máximo a lo que pueden aspirar muchos jóvenes socialmente desfavorecidos es a prosperar «contra viento y marea»[565]. Y para la madre soltera agotada que tiene tres trabajos, pasar tiempo de calidad a solas puede significar doblar la colada frente a Netflix en lugar de leer una novela. Al igual que el concepto de *slow food,* el autocuidado y la superación personal están vinculados a la clase social y dependen tanto de la capacidad mental y física como del tiempo[566].

No estoy sugiriendo que las personas ricas no experimenten la soledad, pero ésta es más pronunciada entre las personas más pobres y desfavorecidas, por las razones que se exponen en este libro[567]. Sin dinero para pagar a cuidadores, sin crédito para comprar una casa, sin influencia política para obtener la ciudadanía y sin recursos para pagar la comida, la ropa y los medicamentos, la miseria produce tipos específicos de soledad que la riqueza puede mitigar. Sin embargo, la riqueza por sí sola no protege a una persona de la angustia existencial del individualismo. La soledad reclusa de los ricos es objeto de múltiples imágenes y relatos culturales[568]. La riqueza tiene su propia manera de aislar, ya que arroja una sombra de duda sobre las intenciones de los extraños que, de otro modo, podrían ser amigos. Fomenta una forma de socialización limitada en la que es difícil salirse del círculo de los propios semejantes, aunque éstos no proporcionen las conexiones más comprometidas emocionalmente. Y los puntos de inflexión biográficos que se tratan en este libro —desde la soledad en la infancia hasta la pérdida del amor, el divorcio, la viudedad y la vejez— no tienen en cuenta los ingresos, el estatus o la profesión. Además, el efecto amortiguador de la riqueza pierde su sentido cuando se alcanza la vejez: aunque uno puede experimentar más estabilidad económica durante los años de declive, la desaparición de las amistades y la familia entre los más mayores es el principal nivelador de todos[569].

Reformular la soledad

¿Cómo podemos reformular la soledad en la era neoliberal? En primer lugar, debemos reconocer el impacto de las estructuras políticas y económicas que han dado lugar, históricamente, a su creación. En segundo lugar, debemos situar la soledad en circunstancias individuales y sociales específicas y reconocer que ésta no significa lo mismo para individuos distintos; y que, además, sus vínculos con la *solitud* son tan significativos como sus diferencias con ella. En tercer lugar, debemos dejar de hablar de la soledad como de una entidad claramente definida: es fluida y se extiende a otros ámbitos de la salud y el bienestar. Muta incluso a lo largo de la biografía de una sola persona. Puede ser pasajera o crónica. Puede estar vinculada al aislamiento tanto como a la sociabilidad. Y a pesar de las diferencias que pueda haber entre lo que se necesita o valora, la búsqueda de conexiones significativas es universal. La falta forzosa de dicha conexión, que a menudo se manifiesta como soledad, no tiene por qué serlo.

La mayoría de los trabajos sobre la soledad, incluido éste, se centran en el mundo occidental. Son necesarias más investigaciones comparativas sobre los significados y la función de la soledad no sólo en diferentes etapas biográficas, sino también en diferentes culturas; he mencionado las diferencias lingüísticas entre el concepto de «soledad» en inglés y en árabe. Es posible que en los países de Oriente Medio no se experimente la soledad de la misma manera que en el Reino Unido, ya que no parece haber un lenguaje común en torno a ella. Esto no quiere decir que las sociedades colectivistas tengan todas las respuestas, o que la naturaleza de la familia o de la comunidad sean algo omnipresente en esas sociedades. El maltrato a las personas mayores, por ejemplo, es un problema fuera del contexto occidental[570]. Más bien habría que decir que la comprensión de la soledad requiere un enfoque integral que tenga en cuenta formas alternativas de ver al individuo, el cuerpo, la sociedad, las emociones e incluso el yo.

Hay un aspecto de la «epidemia de la soledad» que está claro: debemos cuestionar un lenguaje tan emotivo, así como el pánico moral al que invita. Al ser definida como una epidemia,

la soledad se extiende. Neurocientíficos como John Cacioppo, cuyo trabajo ha sido inestimable para comprender la naturaleza social de los estados emocionales, refuerzan al mismo tiempo un modelo biológico de la soledad a través del lenguaje del contagio. Y este lenguaje —al igual que el de la infección— es culturalmente seductor (como metáfora poderosa y fácil de aplicar), pero política y moralmente problemático. Cuando se asocia con connotaciones negativas en torno a la «contaminación», el lenguaje del contagio es contraproducente[571]. Pensemos, por ejemplo, en el lenguaje emotivo de Trump en torno a la construcción de un muro en Estados Unidos, y en las formas en que la inmigración se representa como una enfermedad incontenible, que provoca efectos devastadores en las actitudes hacia las minorías étnicas[572].

El lenguaje que describe la soledad como una epidemia cumple la misma función. La soledad se convierte en un brote, una plaga, un azote y una infestación. La soledad invita al pánico, a la repulsión y a reacciones instintivas que no nos animan a reflexionar sobre lo que significa, el por qué se enmarca como un problema y cuándo podría ser una fuerza positiva. Asimismo, al invocar la inevitabilidad biológica se ignoran las formas en que la soledad es un producto de la cultura y las circunstancias y no una parte inevitable de la condición humana. Así, el flujo constante de informes sobre la soledad de los ancianos en los medios de comunicación crea entre ellos el miedo a la soledad. La vejez se convierte en algo de lo que hay que preocuparse, en lugar de un estado del que se puede estar orgulloso (aunque, para ser justos, la falta de prestaciones para la mayoría de los ancianos sería suficiente para generar ansiedad).

Porque es una epidemia, porque está patologizada, la soledad se enmarca como un problema que debe ser solucionado por la biomedicina. No hay un ejemplo más revelador de esta medicalización que la noticia, en enero de 2019, de que los neurocientíficos estaban desarrollando una «píldora contra la soledad». La «carrera había empezado», afirmaban los tabloides y los periódicos de tirada nacional por

igual. ¿Y por qué no? «Si hay medicamentos para males sociales como la depresión y la ansiedad, ¿por qué no para la soledad?», se preguntaba Laura Entlis en *The Guardian*[573]. Stephanie Cacioppo, directora del Brain Dynamics Lab de la Escuela de Medicina Pritzker de la Universidad de Chicago, estaba casada con el difunto John Cacioppo, y su trabajo tanto individual como en colaboración acerca de la neurociencia social de la soledad ha sido influyente.

La forma en que los medios de comunicación se hicieron eco de esta historia —que es más compleja de lo que sugieren los titulares— es indicativa de la medicalización de la soledad. Los resultados clínicos publicados muestran que Cacioppo y su equipo han desarrollado extensos análisis de las intervenciones que funcionan en las personas solitarias, incluyendo la creación de oportunidades de contacto social, de habilidades sociales y la orientación. En 2015 se estaba explorando un «tratamiento farmacológico adecuado» para reducir el malestar emocional asociado a reconectar con las personas; funcionaría de forma muy parecida a los antidepresivos, pero sin efectos secundarios como el cansancio y las náuseas[574]. Esta intervención «reduciría el sistema de alarma en las mentes de los individuos solitarios» para que pudieran «volver a conectarse, en lugar de alejarse de los demás».

Así pues, el objetivo de la «píldora contra la soledad» no sería la propia soledad, sino los síntomas emocionales angustiosos que la acompañan, lo cual es una distinción importante (aunque esos síntomas en sí mismos pueden provocar un retraimiento social y conducir a la soledad). El planteamiento de Cacioppo está firmemente arraigado en un enfoque neurocéntrico de la soledad como estado emocional, lo que difiere significativamente del argumento que se desarrolla en este libro. Mi tesis es que la comprensión del cerebro como centro de las emociones (y de la soledad como estado emocional) no es algo inevitable, sino un producto histórico. Además, existen experiencias físicas y encarnadas de la soledad que sugieren respuestas corporales, más que mentales (o al menos una interacción bidireccional entre la mente y el cuerpo, si no la disolución de esa división cartesiana)[575].

Y la soledad no siempre es mala: puede ser beneficiosa y creativa; puede ser una ventaja, un momento que se busca, se reivindica y se defiende como un medio para la reflexión espiritual o laica. La soledad puede proporcionar una senda para comprender algo sobre uno mismo y sobre los demás. Pero no es positiva cuando no es deseada ni buscada y es prolongada; cuando las emociones que invoca son sólo negativas. Asimismo, al igual que cualquier estado emocional, la soledad es indicativa de algo sobre la manera en la que queremos estar en el mundo, sobre las relaciones y apegos que queremos tener y las necesidades que piden a gritos ser atendidas, aunque (por las razones que sean) esas necesidades no se comuniquen ni se escuchen. Hay que distinguir entre la soledad positiva y la negativa, es decir, entre estar solo, o la intimidad, que se busca para alcanzar una particular claridad emocional y espiritual, y la soledad, que es una sensación destructiva y existencial de carencia. Una respuesta comprometida y eficaz a la soledad debe basarse en una comprensión históricamente informada de esta diferencia.

---

535. F. Braudel, *On history,* trad. S. Matthews (Chicago, IL; London: University of Chicago Press; Weidenfeld and Nicolson, 1982).

536. R. Rorty, *The linguistic turn: Essays in philosophical method* (Chicago, IL: University of Chicago Press, 1992); N. Z. Davies, *Fiction in the archives: Pardon tales and their tellers in sixteenth-century France* (Stanford, CA: Stanford University Press, 1987); D. Sabean, *Power in the blood: Popular culture and village discourse in early modern Germany* (Cambridge: Cambridge University Press, 1984); R. Darnton, *The great cat massacre and other episodes in French cultural history* (New York: Basic Books, 1999).

537. Para una introducción útil a las grandes teorías de la historia de las emociones, véase J. Plamper, «The history of emotions: An interview with William Reddy, Barbara Rosenwein, and Peter Stearns», *History and Theory,* 49 (2010), pp. 237-265.

538. P. N. Stearns y C. Z. Stearns, «Emotionology: Clarifying the history of emotions and emotional standards», *The American Historical Review,* 90 (1985), pp. 813-836; B. Rosenwein, *Emotional communities in the early middle ages* (Ithaca, NY: Cornell University Press, 2006); W. M. Reddy, *The navigation of feeling: A framework for the history of emotions* (Cambridge: Cambridge University Press, 2001).

539. S. Ahmed, *The cultural politics of emotion* (New York: Routledge, 2004), p. 9.

540. https://www.nhs.uk/conditions/cognitive-behavioural-therapy-cbt c,onsultado el 1 de junio de 2018.

541. G. F. Koob, «The dark side of emotion: The addiction perspective», *European Journal of Pharmacology,* 15 (2015), pp. 73-87.

542. P. Bourdieu, *Outline of a theory of practice,* trad. Richard Nice (Cambridge: Cambridge University Press, 1977), Introducción.

543. Ibídem, «Part 1, The objective limits of objectivism».

544. G. Claeys, «The "survival of the fittest" and the origins of Social Darwinism», *Journal of the History of Ideas,* 61 (2000), pp. 223-240.

545. R. Wright, *The moral animal: Why we are, the way we are: The new science of evolutionary psychology* (London: Vintage, 2010).

546. R. Dawkins, *The selfish gene* (Oxford: Oxford University Press, 1989); W. R. Goldschmidt, *The bridge to humanity: How affect hunger trumps the selfish gene* (New York: Oxford University Press, 2006).

547. I. T. Berend, *An economic history of twentieth-century Europe: Economic regimes from laissez-faire to globalization* (Cambridge: Cambridge University Press, 2016).

548. Las aportaciones feministas al desarrollo de la biología como disciplina proporcionan un alivio necesario a las constantes narrativas de la explotación (de la naturaleza, del «otro» y de las mujeres y las minorías) inherentes a la construcción de las ciencias. También abren posibilidades para acercamientos más colaborativos y plurales. V. Shiva, «Democratizing biology: Reinventing biology from a feminist, ecological and third world perspective», en L. Birke y R. Hubbard (eds), *Reinventing biology: Respect for life and the creation of knowledge* (Bloomington, IN: Indiana University Press, 1995), pp. 50-73.

549. A. Lovejoy, *The great chain of being: A study of the history of an idea* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1970).

550. G. Monbiot, «Neoliberalism is creating loneliness: That's what's wrenching society apart», *The Guardian,* 12 de octubre de 2016: https://www.theguardian.com/commentisfree/2016/oct/12/neoliberalism-creating-loneliness-wrenching-society-apart, consultado el 1 de diciembre de 2017.

551. D. Leshem, *The origins of neoliberalism: Modelling the economy from Jesus to Foucault* (Abingdon: Routledge, 2017).

552. B. Skyrms, *Evolution of the social contract* (Cambridge: Cambridge University Press, 2014).

553. Claeys, «The "survival of the fittest"».

554. Véase M. Hawkins, *Social Darwinism and European and American thought, 1860-1945: Nature as model and nature as threat* (Cambridge: Cambridge University Press, 1997), y el análisis en Claeys, «The "survival of the fittest"», p. 228.

555. https://venturebeat.com/2018/03/12/tim-berners-lee-we-need-a-legal-or-regulatory-framework-to-save-the-web-from-dominant-tech-platforms, consultado el 1 de junio de 2018.

556. https://www.bbc.co.uk/news/health-45861468, consultado el 16 de octubre de 2018.

557. V. La Placa, A. McNaught y A. Knight, «Discourse on wellbeing in research and practice», *International Journal of Wellbeing,* 7 (2013), pp. 116-125.

558. M. Harris y K. C. Richards, «The physiological and psychological effects of slow-stroke back massage and hand massage on relaxation in older people», *Journal of Clinical Nursing,* 19 (2010), pp. 917-926.

559. B. S. Cronfalk, P. Strang, B. M. Ternestedt *et al.,* «The existential experiences of receiving soft tissue massage in palliative home care: An intervention», *Support Care Cancer,* 17 (2009), pp. 1203-1211, 1208.

560. https://www.spitz.org.uk, consultado el 10 de septiembre de 2018.

561. N. Osborne, «How opera can stop war», *The Guardian,* 1 de octubre de 2005: https://www.theguardian.com/music/2004/oct/01/classicalmusicandopera2, consultado el 16 de octubre de 2018.

562. M. M. S. Lima y A. P. Vieriea, «Ballroom dance as therapy for the elderly in Brazil», *American Journal of Dance Therapy,* 29 (2007), pp. 129-142.

563. J. Troisi y S. Gabriel, «Chicken soup really is good for the soul: "Comfort food" fulfils the need to belong», *Psychological Science,* 22 (2011), pp. 747-753.

564. https://menssheds.org.uk, consultado el 16 de octubre de 2018.

565. I. Siraj-Blatchford, «Learning in the home and at school: How working class children "succeed against the odds"», *British Educational Research Journal,* 36 (2010), pp. 463-482.

566. B. Rubenking *et al.,* «Defining new viewing behaviours: What makes and motivates TV binge-watching?», *International Journal of Digital Television,* 9 (2008), pp. 69-85; J. Blankenship y J. Hayes-Conroy, «The flâneur, the hot-rodder, and the slow food activist: Archetypes of capitalist coasting», *ACME: An International E-Journal for Critical Geographies,* 16 (2017), pp. 185-209.

567. C. Niedzwiedz *et al.,* «The relationship between wealth and loneliness among older people across Europe: Is social participation protective?», *Preventive Medicine,* 91 (2016), pp. 24-31.

568. J. Pearson, *Painfully rich: J. Paul Getty and his heirs* (London: Macmillan, 1995).

569. Niedzwiedz *et al.,* «The relationship between wealth and loneliness».

570. S. Chokkanathan y A. E. Lee, «Elder mistreatment in urban India: A community based study», *Journal of Elder Abuse & Neglect,* 17 (2006), pp. 45-61.

571. C. J. Davis, «Contagion as metaphor», *American Literary History,* 14 (2002), pp. 828-836.

572. M. Brown *et al.,* «Is the cure a wall? Behavioural immune system responses to a disease metaphor for immigration», *Evolutionary Psychological Science,* 17 (2019), pp. 1-14.

573. L. Entlis, «Scientists are working on a pill for loneliness», *The Guardian,* 26 de enero de 2019: https://www.theguardian.com/us-news/2019/jan/26/pill-for-loneliness-psychology-science-medicine, consultado el 1 de marzo de 2019.

574. S. Cacioppo *et al.,* «Loneliness: Clinical import and interventions», *Perspectives on Psychological Science,* 10 (2015), pp. 238-249.

575. F. Bound Alberti, *This mortal coil: The human body in history and culture* (Oxford: Oxford University Press, 2016), Capítulo 1.

ANEXOS

Figura 10. Uso del término «soledad» *[loneliness]* en obras impresas en inglés entre 1550 y 2000.
Fuente: Google Books Ngram Viewer (http://books.google.com/ngrams).

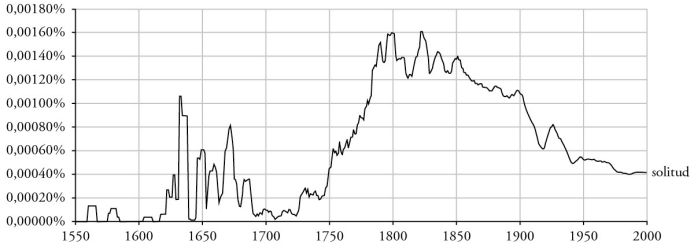


Figura 11. Uso del término «solitud» *[solitude]* en obras impresas en inglés entre 1550 y 2000.
Fuente: Google Books Ngram Viewer (http://books.google.com/ngrams).

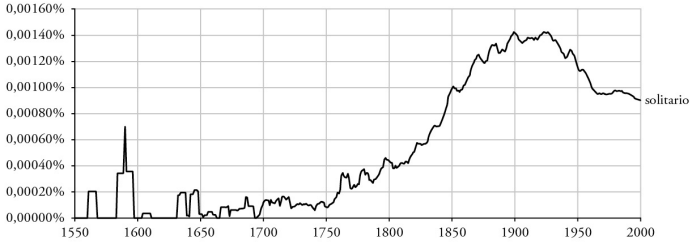


Figura 12. Uso del término «solitario» *[lonely]* en obras impresas en inglés entre 1550 y 2000.
Fuente: Google Books Ngram Viewer (http://books.google.com/ngrams).

BIBLIOGRAFÍA ADICIONAL

Allen, R. L. y H. Oshagan, «The UCLA Loneliness Scale», *Personality and Individual Differences,* 19 (1995), pp. 185-195.

Andersson, L., «Loneliness research and interventions: A review of the literature», *Aging & Mental Health,* 2 (1998), pp. 264-274, 265.

Barrett, L. F., *How emotions are made: The secret life of the brain* (London: Macmillan, 2017).

Birke, L., y R. Hubbard, *Reinventing biology: Respect for life and the creation of knowledge* (Bloomington, IN: Indiana University Press, 1995).

Bound Alberti, F., *This mortal coil: The human body in history and culture* (Oxford: Oxford University Press, 2016).

Bound Alberti, F., «"This modern epidemic": Loneliness as both an "emotion cluster" and a neglected subject in the history of emotions», *Emotion Review,* 10 (2018), pp. 242-254.

Brittain, K., A. Kingston, K. Davies, J. Collerton, L. Robinson, T. Kirkwood, J. Bond y C. Jagger, «An investigation into the patterns of loneliness and loss in the oldest old: Newcastle 85+ study», *Ageing & Society,* 37 (2017), pp. 39-62.

Buse, C., D. Martin, y S. Nettleton, «Conceptualising "materialities of care": Making visible mundane material culture in health and social care contexts», *Sociology of Health and Illness,* 40 (2018), pp. 243-255, 244.

Cacioppo, J. T., J. H. Fowler y N. A. Christakis, «Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network», *Journal of Personality and Social Psychology,* 97 (2009), pp. 977-991.

De Jong, Gierveld, «A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences», *Reviews in Clinical Gerontology,* 8 (1998), pp. 73-80.

Durkheim, E., *The elementary forms of the religious life,* trad. K. E. Fields (New York: Free Press, 1996).

Eickhoff, J. C. y M. A. Moreno, «"Facebook depression?" Social networking site use and depression in older adolescents», *Journal of Adolescent Health,* 52 (2013), pp. 128-130.

Epp, M., «"The dumpling in my soup was lonely just like me": Food in the memories of Mennonite women refugees», *Women's*

History Review, 25 (2016), pp. 365-381.
Forbes, A., «Caring for older people: Loneliness», *British Medical Journal,* 313 (1996), pp. 352-354.
Goldschmidt, W. R., *The bridge to humanity: How affect hunger trumps the selfish gene* (New York: Oxford University Press, 2006).
Hazan, C., y P. Shaver, «Romantic love conceptualized as an attachment process», *Journal of Personality and Social Psychology,* 52 (1987), pp. 511-524.
Kar-Purkayastha, I., «An epidemic of loneliness», *The Lancet,* 376 (2010), pp. 2114-2115.
Konstan, D., *The emotions of the ancient Greeks* (Toronto; London: University of Toronto Press, 2006).
Lutz, D., *Relics of death in Victorian literature and culture* (Cambridge: Cambridge University Press, 2015).
Matt, S., *Homesickness: An American history* (Oxford: Oxford University Press, 2011).
Monbiot, G., «Neoliberalism is creating loneliness: That's what's wrenching society apart», *The Guardian,* 12 de octubre de 2016.
Muise, A., E. Christofides y D. Desmarais, «More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy?», *CyberPsychology & Behavior,* 12 (2009), pp. 441-444.
Plath, S., *The unabridged journals of Sylvia Plath,* 1950-1962, edición de K. V. Kukil (New York: Anchor, 2000).
Plath, S., *Letters of Sylvia Plath, Volume I: 1940-1956,* edición de P. K. Steinberg y K. V. Kukil (London: Faber & Faber, 2017).
Rheingold, H., *Virtual community: Finding connection in a computerised world* (London: Secker and Warburg, 1994).
Rokach, A., «Loneliness in cancer and multiple sclerosis patients», *Psychological Reports,* 94 (2004), pp. 637-648.
Rokach, A., «Private lives in public places: Loneliness of the homeless», *Social Indicators Research,* 72 (2005), pp. 99-114.
Rose, H., y S. Rose, *Alas poor Darwin: Arguments against evolutionary psychology* (New York: Harmony Books, 2000).
Rosenwein, B., y R. Cristiani, *What is the history of emotions?* (Cambridge; Malden, MA: Polity Press, 2018).
Sarton, S., *Journal of a solitude* (New York: Norton, 1973).
Schirmer, W., y D. Michailakis, «The lost Gemeinschaft: How people working with the elderly explain loneliness», *Journal of Ageing Studies,* 33 (2015), pp. 1-10.
Seeman, M., «On the meaning of alienation», *American Sociological Review*, 24 (1959), pp. 783-791.
Snell, K. D. M., «The rise of living alone and loneliness in history»,

Social History, 42 (2017), pp. 2-28.
Stivers, R., *Shades of loneliness: Pathologies of a technological society* (Lanham, MD; Oxford: Rowman & Littlefield, 2004).
Strijk, P. J. M., B. van Meijel y C. J. Gamel, «Health and social needs of traumatized refugees and asylum seekers: An exploratory study», *Perspectives in Psychiatric Care,* 47 (2011), pp. 48-55.
Svendsen, L., *A philosophy of loneliness,* trad. K. Pierce (London: Reaktion, 2017).
Vaisey, D., *The diary of Thomas Turner,* 1754-1765 (East Hoathly: CTR Publishing, 1994).
Van den Hoonard, D. K., *The widowed self: The older woman's journey through widowhood* (Waterloo, Ont.: Wilfrid Laurier University Press, 2000).
Vlachantoni, A., R. Shaw, R. Willis, M. Evandrou, J. Falkingham y R. Luff, «Measuring unmet need for social care amongst older people», *Population Trends,* 145 (2011), pp. 60-76.
Zappavigna, M., *Discourse of Twitter and social media: How we use language to create affiliation on the web* (London: Bloomsbury Academic, 2013).

CRÉDITOS

Fuentes

Eclipse, de Stephenie Meyer, copyright © 2007, 2009, reimpreso con permiso de Little, Brown and Co., un sello de Hachette Book Group, Inc.

Extracto de *A Writer's Diary,* de Virginia Woolf. Copyright © 1954 by Leonard Woolf, recuperado por Quentil Bell y Angelica Garnett. Reimpreso con permiso de Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company. Todos los derechos reservados. Todo el material adicional de Virginia Woolf ser reproduce con permiso de la Society of Authors como representante literaria del Estate of Virginia Woolf.

The Unabridged Journals of Sylvia Plath, reproducido con permiso de Penguin Random House LLC y Faber and Faber UK; *Letters of Sylvia Plath,* reproducido con permiso de Harper-Collins US y Faber and Faber UK; extracto de «Daddy' de Sylvia Plath, reproducido con permiso de Harper-Collins US.

Louise Bourgeois, entrada de diario, 8 de agosto de 1987 © The Easton Foundation/VAGA at ARS, NY; reimpreso en M.-L. Bernadac, *Louise Bourgeois: Destruction of the Father/ Reconstruction of the Father: Writings and Interviews 1923-1997* (London: Violette Editions, 1998), p. 132.

Título original: *A Biography of Loneliness: The History of an Emotion*

A Biography of Loneliness. The History of an Emotion ha sido publicada originalmente en inglés en 2019. Esta traducción se publica por acuerdo con Oxford University Press. Alianza Editorial es la única responsable de la traducción de la obra original y Oxford University Press no será responsable de ningún error, omisión, imprecisión o ambigüedad en dicha traducción ni de cualquier problema derivado de la confianza depositada en Alianza Editorial.

Edición en formato digital: 2022

© Fay Bound Alberti 2019
© de la traducción: Lucía Alba Martínez, 2022
© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2022
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15
28027 Madrid
www.alianzaeditorial.es

ISBN ebook: 978-84-1362-708-3

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del Copyright.